EUGEN GIURGIU –
GIURGIU OCTAVIAN CLAUDIU

PLANTELE MEDICINALE IMPORTANTE ÎN TRATAMENTELE NATURISTE.

INTRODUCERE.

Există poate în lume foarte puţine ţări care se pot lăuda cu o bogăţie aşa de mare de plante medicinale. Din păcate la noi acum nu se mai pune mare bază pe tratamentele naturiste sau mai exact pe cele fito-terapeutice, cu toate că se cunoaşte faptul că 1 din 5 medicamente este făcut cu ajutorul acestor plante.

De asemenea la multe medicamente s-a căutat cu ajutorul diverselor substanţe chimice să se reproducă în laborator o parte din principiile active ale plantelor. Într-adevăr de foarte multe ori s-a reuşit acest lucru cu mai mult, sau mai puţin succes. Acestea toate sunt de fapt nişte copii, care nu vor putea niciodată să reproducă în totalitate toate principiile din plantele respective şi deci nu vor avea nici pe departe aceleaşi calităţi ca plantele din care sunt făcute.

S-a pus mare bază pe antibiotice în terapeutică. Există multe antibiotice, dar există şi o serie de bolnavi care se tratează ani de zile să zicem de un stafilococ şi nu obţin vindecarea, pentru că şi agenţii patogeni s-au diversificat, găsind posibilitatea de a anula efectele distrugătoare pentru ei a antibioticelor. Pentru că tot am ajuns la stafilococi pot să amintesc că şi astăzi Brusturele poate să-l distrugă datorită lactonei. În această carte veţi vedea că există de exemplu cimbru care poate să distrugă şi streptococul şi stafilococul. Când se cunosc efectele secundare ale antibioticelor totuşi se mai practică folosirea nejustificată a unor antibiotice, atunci când acest consum nu este justificat (gripă, etc).

Un dascăl mare spunea odată: nu se trage cu tunul după muşte. Ei bine acum exact aşa se face, pentru un microb minuscul se foloseşte o întreagă baterie de antibiotice, care nu fac decât să producă un dezastru mai mare în organism.

Vă mai dau un exemplu mai puţin cunoscut. Călţunaşii sunt foarte utili în lupta cu cancerul, candidoza,

etc, şi sunt un alt antibiotic rebutabil, care poate rivaliza cu multe medicamente de sinteză.

Nu vreau să minimalizez rolul medicului şi nici al chimiştilor, farmaciştilor şi al celor care se apleacă cu dragoste şi caută să găsească tratamente cât mai eficiente pentru diverse boli. Vreau în schimb să arăt că plantele medicinale sunt de mii de ani valoroase şi vor fi valoroase indiferent cât de complex va fi medicamentul care se va putea face, planta rămâne şi va continua să vindece şi peste sute de ani şi multe medicamente de sinteză vor fi demult uitate, chiar dacă astăzi sunt ridicate în slăvi şi divinizate aproape.

Doresc din toată inima ca o dată să se poată şi medici apleca cu dăruire asupra acestor minunate plante şi să accepte că există tratamente pentru aproape toate afecţiunile în special cronice în plantele medicinale.

Nu am reuşit să scriu despre toate plantele medicinale, pentru că ar fi trebuit să scriu foarte mult faţă de ceea ce am scris şi atunci cartea ar fi fost prea mare. Cerem pentru acest lucru iertare cititorilor. De asemenea n-am putut să scriem amănunţit pentru fiecare afecţiune tratamentul indicat, dar sperăm să vă puteţi descurca cu ceea ce am scris.

În cazul în care doriţi mai multe amănunte despre anumite plante atunci vă rog să ne scrieţi:

Eugen Giurgiu Str. Aleea Detunata bloc D2 scara A ap. 19 Alba Iulia cod poştal: 510064 sau

telefonic :0258\833500sau

Mobil: 0741928880

Vă mulţumim anticipat pentru aceste scrisori care le aşteptăm cu nerăbdare.

Autorii

AFIN

Vaccinum myrtillus Fam. Ericaceae.

Denumiri populare: afene, afin de munte, afine - negre, afinghi, asine, coacă, cucuzie, pomişoare

În tradiţia populară: este preţuit pentru fructele sale dulci-acrişoare, la culesul cărora în iunie-iulie, se folosesc în multe părţi piepteni speciali.

Din afine se prepară băuturi răcoritoare şi alcoolice (sirop şi afinată) şi produse alimentare (gem, marmeladă) Sucul din fructe se folosea la colorarea vinurilor, iar în trecut se folosea la vopsitul firelor şi ţesăturilor.

În zonele montane, fructele uscate sau plămădite în rachiu se întrebuinţau în mod curent contra diareei. Din ramurile cu frunze, lăsate să se usuce, uneori în amestec cu alte plante, se preparau ceaiuri nu numai pentru diaree, dureri de stomac, crampe ci şi în boli de piept şi de inimă. În unele părţi contra diareei se făceau turte din afine şi făină din sâmburi de măsline, care se dădeau bolnavului să le mănânce, fierte în amestec cu frunze de mesteacăn, laur (Datura stramonium) şi traista ciobanului, se foloseau contra diabetului.

Compoziţie chimică: frunzele conţin arbutină, tanin, derivaţi flavonici, derivaţi antocianici, hidrochinonă, mirtilină, ericolină, neomirtilină, etc; *fructele* - tanin, pectine, mirtilină, zaharuri, provitamina A, vitamina B1, B2, C, E, PP, acizi: citric, benzoic, malic, oxalic, tartric, succinic, malic, lactic, principii bacteriostatice..

Acţiune farmaceutică; au proprietăţi astringente în fructe există şi proprietăţi antibiotice, antiseptice, bacteriostatice, scade zahărul din sânge, antidiareic, diuretic, antiseptic urinar, creşte acuitatea vizuală, adjuvant al diabetului. Fructele antidiareice, antiseptic intestinal,

antihelintic, creşte acuitatea vizuală, antiseptic urinar, adjuvant în tratarea diabetului.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: *frunzele*- diabet, afecţiuni buco-faringiene, afecţiuni coronariene, afte, ateroscleroză, balonări, candidoze, cistite, diaree, enterită, gută, infecţii urinare, reumatism.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: Fructele- afecţiuni buco-faringiene, afecţiuni coronariene, afte, anorexie, arsuri, ateroscleroză, azotemie, balonări, bronşite, cancer (preventiv), candidoze, cicatrizarea rănilor, cistite, colesterol mărit, colibaciloză, convalescenţă, cosmetică (tratamente), cuperoză, dermatite (diverse), diabet, diaree, dizenterie, eczeme, edeme, enterocolite de fermentaţie şi putrefacţie, faringite, gută, hemoroizi, hepatită, hipertensiune, imunitate scăzută, infecţii urinare, insuficienţă biliară, metroragii, micoze, obezitate, oftalmologie, oxiurază, prurigo, rectocolite, retinopatii, reumatism, stomatite, febră tifoidă, tulburări de circulaţie, tuberculoză pulmonară, ulceraţii cronice, uremie, uretrite, varice, viroze.

Preparare*; frunze*- 2 linguriţe de frunze mărunţite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară, se bea în cursul unei zile.

-2 linguriţe de *frunze* mărunţite se vor pune la 250 ml apă şi se fierb apoi timp de 15 minute. Se folosesc la tratarea diareei, antiseptic urinar şi uşor diareic.

Fructele- 2 linguriţe de fructe se vor pune la 500 ml apă. Se va fierbe la foc mic 30 minute. Se va bea călduţ în decursul unei zile.

-2 linguriţe de fructe zdrobite se vor pune la 500 ml de apă de seara până dimineaţa la temperatura camerei. A doua zi se va bea în decursul zilei.

-2 linguriţe de fructe uscate se vor pune la 250 ml apă. Se fierb timp de 10 minute. Se strecoară şi se pot consuma 3 căni pe zi.

-1 kg de afine zdrobite se vor pune cu 1 kg de zahăr la fiert. Se ţin timp de 30 minute, după care se pun în sticle cu gura mai largă. Se închid bine şi se pot folosi în tot cursul anului.
-1 litru de suc de afine se va pune cu 700 g de zahăr. Se fierb apoi până se leagă siropul. Se pot folosi în tot cursul anului la diferite băuturi răcoritoare.
-Fructe uscate se vor transforma în praf cu ajutorul râşniţei de cafea. Se va lua un vârf de cuţit de 3 ori pe zi sub limbă. Se va ţine timp de 10 minute, după care se înghite.
-Gemuri şi dulceţuri se pot face conform reţetelor tradiţionale. Se iau câte o linguriţă de 3 ori pe zi.
-**Tinctură** (se poate face şi din frunze la diabetici) se folosesc fructele proaspete- o parte de fructe zdrobite şi 5 părţi alcool alimentar de 70°. Se ţine 15 zile, apoi se vor strecura. În timpul celor 15 zile se va agita des şi se ţine la temperatura camerei. Se va lua câte 20 picături-o linguriţă de 3 ori pe zi diluată cu puţină apă.
-Vin- la 1 litru de vin de struguri de bună calitate se vor pune 50 g de fructe proaspete zdrobite. Se lasă timp de 8 zile la temperatura camerei agitând des. Du aceia se va strecura şi se complectează lichidul obţinut tot cu vin la un litru. Se va putea consuma copii câte o linguriţă de vin, iar adulţi până la un păhărel de 50 ml de 3 ori pe zi. Se preferă să se consume înainte de mese cu 15 minute.
-Lichior- la 500 ml de votcă de 40° se va pune 50-100 ml tinctură de afine. Se va putea consuma câte un păhărel (50 ml) de 3 ori pe zi.
-Afinată.(nu se va consuma de diabetici) peste fructele de afine zdrobite se va pune zahăr. La 1 kg de afine se va pune 1 kg de zahăr. Se ţin în damigeană sau o sticlă mai mare timp de 7-8 zile. Se va agita vasul zilnic de 2-3 ori. Se leagă la gură doar un tifon pentru a nu intra muştele sau alte insecte. Se va pune după 8 zile 1 litru de alcool alimentar de 80°. Se mai lasă apoi cu alcool timp de 10 zile, după care se va

scurge sucul dar nu în totalitate. Lichidul rezultat va fi pus în sticle ermetic închise. Lichidul, acesta se poate păstra foarte mult şi cu cât trece timpul va primi o savoare mai deosebită. Peste fructele lăsate se mai poate pune votcă la 40° şi se mai lasă timp de 20 de zile după care se poate filtra şi se pune în sticle închise ermetic. Se poate folosi câte un păhărel la nevoie de 3 ori pe zi. Este foarte eficient. Se poate folosi şi diluat.

Administrare pe afecţiuni.

Afecţiuni buco-faringiene:

Având în vedere faptul că în aceste afecţiuni apar de obicei leziuni foarte dureroase şi cu alte produse de asemenea se produc dureri, se va face o cură cu fructe proaspete, care pe lângă faptul că vindecă afecţiunea pot şi să întărească imunitatea organismului, având în vedere că fac acest lucru fără dureri. Se va consuma pentru aceasta câte 100 g de fructe de 3 ori pe zi, (15-30 zile).

Se mai poate folosi-dar rezultatele sunt mai modeste-ceaiul, pudra din fructe sau frunze. Se va căuta ca în aceste cazuri să se ţină ceaiul cât mai mult în gură. La fel se va proceda şi cu praful (din frunze sau fructe). Se mai poate combina cu ceaiul de busuioc şi se îndulci cu miere poliflora. La această afecţiune este foarte utilă mierea care se va consuma cât mai des în cursul zilei luată sub diferite forme.

Afecţiuni coronariene.

Indiferent de tipul afecţiunii este foarte util consumul fructelor proaspete sub formă de cură, sau pulbere care se va obţine din fructe. Se pot combina în aceste cazuri cu ceaiuri sau alte forme (tincturi, praf, etc) din următoarele plante: traista ciobanului, păducel, roiniţă, vâsc.

Se poate face un tratament de lungă durată în funcţie de tipul afecţiunii şi de vechimea bolii, dar şi de medicamentele care se consumă. Combinaţia aceasta de plante poate să facă inutilă folosirea altor medicamente

sintetice. În toate cazurile când este vorba despre o afecţiune cronică, se va încerca şi aplicarea unui tratament naturist care s-ar putea foarte bine să aducă o îmbunătăţire a stării de sănătate sau chiar vindecarea, mai ales dacă se face cu toată seriozitatea.

Infuzia din frunze se va bea fracţionat câte 500 ml pe zi. Este un protector al vaselor capilare, foarte util în toate afecţiunile inimii. Se poate lua şi în diferite combinaţii cu alte plante.

Plante care ajută sistemul nervos: talpa gâştei, roiniţă, rozmarin, valeriană, sunătoare.

Plante cu acţiuni cardiotonice: traista ciobanului, păducel, vâsc, lăcrămioare.

Antocianinele din fructele de afine se folosesc în industria de medicamente pentru obţinerea medicamentelor care au acţiune venotonică şi mai ales de reglare a permeabilităţii capilare, lucru foarte util în toate afecţiunile coronare.

Afte: vezi afecţiunile bucale (are acelaşi tratament).

Arsuri: principiile active atât din frunze cât şi din fructe sunt astringente şi antiseptice. Înseamnă că ajută la strângerea ţesuturilor, contribuind la vindecare şi cu atât mai mult având şi principii antibiotice fac să se distrugă o serie de microbi. Pentru uz extern se vor folosi cantităţi duble la ceaiuri în comparaţie cu tratamentul intern. Tinctura se poate dilua cu apă în funcţie de sensibilitate. Se preferă maceratul sau infuziile care sunt foarte utile.

Anorexie: fructele consumate crude o perioadă cât mai lungă ajută la refacerea poftei de mâncare. Se poate în afara sezonului să se folosească însă tinctura sau chiar afinata. Se mai poate asocia însă la această afecţiune şi o serie de plante amare din plante ca : genţiana, ţintaura, pelin, etc. Cu acestea se vor face ceaiuri care vor ajuta la o mai puternică eliminare

de sucuri gastrice şi biliare şi prin aceasta vor mări pofta de mâncare.

Ateroscleroză: această afecţiune este foarte greu de tratat fără un regim alimentar adecvat. Afinele însă sub orice formă, se pot administra pentru ajutorul pe care-l pot da în reuşita unui tratament şi implicit pentru vindecare. Afinele sunt renumite pentru faptul că scad zahărul din sânge. Scad de asemenea nivelul colesterolului „rău". Tot ele mai ajută la curăţirea arterelor şi venelor sau al capilarelor, lucru ce va face ca locul afectat să fie mai bine irigat cu sânge şi în acest fel contribuind la o vindecare mai rapidă. Se mai poate folosi şi ardeiul iute sub formă de frecţii în dureri pentru intensificarea circulaţiei sângelui. De asemenea ceaiuri de castan, vâsc, sulfină, păducel pot ajuta şi ele.

Azotemie: infuzii, decocturi, suc, sirop, dulceaţă, afinată în cantităţi de câte 2 ceaiuri pe zi sau câte o linguriţă de sirop sau dulceaţă sau câte 10 ml de tinctură luat de 3 ori pe zi în funcţie de ce aveţi la îndemână. Se va face o cură de 30 de zile timp în care se va lua concomitent şi tratamentul instituit de medicul curant.

Menţionăm faptul că afinele sub orice formă sunt un bun antibiotic pentru agenţii patogeni de la nivelul renal.

Balonări: în acest caz fructele sub orice formă, proaspete sau praf sunt foarte utile. În cazul fructelor proaspete se vor consuma 100 g de fructe de 3 ori pe zi. Praful din fructe uscate se poate lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi. Toate acestea sunt utile în cazul balonărilor. Mai menţionăm şi alte ceaiuri care se pot face din : chimion, fenicul, busuioc, etc.

Pe abdomen se pot pune în acest caz comprese calde pentru calmarea durerilor.

Bronşite: în aceste afecţiuni se folosesc fructele pentru că sunt bactericide şi antiseptice. Se vor folosi sub diferite forme care vă sunt la îndemână. Se mai poate să vă fie de

ajutor ceaiuri de: cimbru, brusture, ciuboţica cucului sau lichenul de Islanda cu care se vor face ceaiuri îndulcite cu miere şi se consumă calde.

Tot mierea în combinaţie cu suc de lămâie şi apă este indicată, pentru a mării cantitatea de vitamina C care poate ajuta la aceste afecţiuni. Se mai pot face inhalaţii sau băi cu esenţe de brad, mentă, etc. Notăm de asemenea foarte util ceaiul de scai vânăt, cu o linguriţă de tinctură de afine, sucul de la o jumătate de lămâie cu miere. Se pot bea 3 astfel de ceaiuri pe zi alternând între ele însă este preferabil să se consume înainte de mese.

Candidozele- apar frecvent la cei care au făcut perioade lungi de tratament cu antibiotice. Aceste afecţiuni trec cu ajutorul curei de fructe de 100 g de 3 ori pe zi- se va ţine aceasta timp de 30 de zile. În lipsa fructelor proaspete se pot lua infuzii din frunze sau decocturi din fructe. Se poate de asemenea lua praf de fructe după masă să se ţină în gură pentru 10 minute, apoi să se înghită cu apă. Dacă nu aveţi puteţi să faceţi infuzii şi din frunze, câte un ceai de 3 ori pe zi. Atenţie însă la constipaţie pentru că toate acestea sunt constipante şi ar fi foarte bine să vă alimentaţi în timpul acestui tratament cu o alimentaţie laxativă.

Cancer: -preventiv- toţi cei care au în familie pe cineva suferind de cancer, sau chiar sunt suspectaţi de anumite forme de cancer, este bine să consume fructe de afine sub formă de cură timp de 20 de zile pe an. În acest caz se va consuma câte 100 g de 3 ori pe zi.

Cicatrizarea rănilor: ceaiul din frunze sau chiar frunzele cu care s-a făcut ceai (cataplasme) ajută la o mai rapidă cicatrizare a rănilor. Aici notăm faptul că din 10 g de praf care se vor amesteca cu 50 g de grăsime (unt fiert clarificat, untură, etc) fiert pe baia de apă timp de 3 ore, apoi strecurat, dă o bună alifie care este mai eficientă dacă se aplică de 2 ori pe zi, mai ales dacă aveţi posibilitatea să

puneţi în ea şi puţin propolis brut (se încălzeşte apoi pe baia de apă) sau răşină de brad, caz în care va trebui să fie strecurată deoarece răşina de brad poate să aibă impurităţi.

Cistite: se pot face infuzii sau alte forme galenice din frunze cu concentraţie dublă. Cu acestea se vor face spălături vaginale de 2 ori pe zi. Intern se va consuma de asemenea ceai de cel puţin 2 ori pe zi. Notăm aici combinaţia care se poate face cu flori de gălbenele sau cu flori de coada şoricelului- caz în caz în care se pot lua intern şi să se folosească şi în spălături, combinaţia fiind mai eficientă. Se mai pot folosi de asemenea ovule de propolis de la Apicola) se de asemenea se va feri de frig şi umiditate. Se va întări de asemenea imunitatea organismului.

Colesterol mărit: pe lângă faptul că fructele curăţă pereţii arterelor ajută şi la eliminarea colesterolului „rău" din organism. Se pot consuma în orice cantitate şi sub orice formă. Curele în special de fructe nu strică nimănui, în afară de cele cu alcool care nu se vor lua în cantităţi mari. Restul se poate folosi oricât de mult. Fructele conţin foarte mult potasiu şi au foarte puţine calorii, lucru care trebuie cunoscut de cei care fac tratament cu acest produs.

Colibaciloză: ori care din preparatele din fructe sau chiar din frunze sunt utile la combaterea acestei afecţiuni. De fapt prima acţiune este la nivelul stomacului şi intestinelor, ori dacă vom analiza folosirea acestei plante, în istoricul ei vom constata că prima dată a fost folosită pentru acţiunea ei asupra stomacului şi intestinelor. Abia după ce s-a analizat cu atenţie compoziţia chimică, s-a descoperit că planta poate fi utilizată şi în alte afecţiuni. Într-adevăr această afecţiune trece relativ repede (10 zile) cu oricare din tratamentele cu afin. Indiferent că avem o afecţiune acută sau chiar cronică ea va trece cu această plantă. Bine-nţeles că este indicat să se consume în timpul tratamentului şi iaurt, care contribuie foarte mult la refacerea florei microbiene utile intestinelor şi

în acest fel boala va trece mai repede. Notăm şi la această afecţiune că în cazul folosirii şi a preparatelor din farmacia stupului (propolis, miere, păstură, lăptişor de matcă, apilarnil, etc) această afecţiune va trece mult mai repede şi în plus se va întării imunitatea organismului.

Convalescenţă: după orice afecţiune indiferent de natura localizării sau de alte considerente, este foarte util să se facă un tratament cu fructe de afine care vor contribui la dispariţia a o serie de efecte secundare care pot să fie după tratamentele aplicate cu medicamente. Se va face o cură de minimum 10 zile cu oricare din preparatele din fructe pe care le aveţi la îndemână.

Cosmetică: se pot folosi atât frunzele cât şi fructele sub diverse forme (măşti, comprese, cataplasme, spălături, etc) în special pentru efectul astringent şi antibacterian la toate tipurile de ten.

Se amestecă în funcţie de tipul de ten cu smântână, lapte, o parte de plante cu 2 părţi din acestea din urmă, se ţine o parte pe faţă timp de 20 de minute, apoi se va spăla cu apă caldă. Este foarte eficient în special pentru riduri. Se mai poate combina cu tărâţe, caolin, argilă, etc, în funcţie de afecţiune sau de tipul tenului. În cazul tenului uscat însă nu se va folosi în nici un caz tinctura care usucă şi mai tare tenul. Tinctura este însă foarte potrivită la tenurile grase.

Tratamentele acestea cosmetice se vor putea face atât la centrele specializate cât şi la domiciliu.

Cuperoză: în acest caz se vor folosi frunzele din care se va face un ceai (4 linguriţe mărunţite la 250 ml apă clocotită), după strecurare se vor pune comprese pe locurile afectate, de 2 ori pe zi. Este foarte utilă în acest caz aplicarea uleiului de Ricin cald local. De asemenea se mai pot folosi cu mare succes o serie de ceaiuri din: vâsc, păducel, sulfină.

Diabet: se recunoaşte că această plantă este indispensabilă celor care sufere de această afecţiune. De fapt

afinul este denumit insulina vegetală. Fără această plantă nu se poate efectua un tratament corect al diabetului.

Notăm doar faptul că se poate folosi absolut orice formă de preparat care nu conţine zahăr sau miere. Se vor combina însă şi cu ceaiuri de: cozi de cireşe, păstăi de fasole, brusture, mesteacăn şi alte plante care pot contribui la diminuarea zahărului din sânge şi la o mai bună funcţionare a pancreasului.

Diaree: cu ajutorul fructelor sau al frunzelor se poate scăpa foarte uşor de acest simptom destul de frecvent. Notăm doar faptul că şi în cazul în care este vorba despre o infecţie sau chiar o toxiinfecţie alimentară este util tratamentul cu afin deoarece acesta poate să distrugă eventualii germeni patogeni. Se va folosi orice formă de preparat aveţi la îndemână, atât timp, până se restabileşte normalizarea scaunului. În cazul diareei, de foarte multe ori o singură linguriţă de tinctură poate să rezolve rapid acest simptom atât de neplăcut. În cazurile în care este perturbată grav flora sau există o serie de agenţi patogeni mai puternici, se va face un tratament de mai lungă durată, caz în care este indicat să se folosească şi tinctura de propolis şi de asemenea se poate consuma iaurt care ajută la refacerea florei microbiene utile a aparatului digestiv.

Dizenterie: în această afecţiune sucul din afine sau tinctura sunt foarte utile. Se va lua doar cu aprobarea medicului curant care tratează această afecţiune.

Eczeme: în acest caz compresele cu frunze fierte sau chiar cu fructe sunt de mare ajutor. Se pot face creme care să ajute la o serie de eczeme sau alte afecţiuni dermatologice (50 g grăsime cu 10 g de plantă mărunţită indiferent că sunt fructe sau frunze) se fierb pe baie de apă, se strecoară, se aplică de 2 ori pe zi după o prealabilă spălare.

Edeme: datorită faptului că afinele şi preparatele din afine curăţă arterele şi capilarele sunt foarte indicate.

Suplimentar mai putem spune că aceste fructe conţin mult potasiu şi deci sunt indicate în tratarea oricăror edeme.

Tratamentul extern se poate face cu cataplasme de frunze de afine sau de brusture.

Remarcăm de asemenea că scoarţa de soc (ceai din 2 linguriţe de coajă mărunţită la 250 ml apă. Se fierbe 15 minute) este foarte util atât intern cât şi extern. Se poate combina foarte bine cu afinele.

Enterite- indiferent că sunt de fermentaţie sau de putrefacţie se pot vindeca prin folosirea afinelor sub orice formă. Se va face tratament până la deplina vindecare indiferent că este vorba despre o afecţiune cronică sau una acută.

Faringita: ceai din frunze sau fructe se va consuma călduţ cu înghiţituri mici. Se poate combina la această afecţiune cu ceaiuri de lichen de Islanda şi nalbă. Primul pentru efectul antibiotic şi al doilea pentru efectul emolient. Se vor putea de asemenea face băi sau inhalaţii cu esenţă de brad şi comprese sau cataplasme din frunze de afin.

Gută: oricare din preparatele din afin ajută. Se va folosi însă ceai de lămâie, frunze de mesteacăn, frunze de frăguţe, frunze de frasin, etc.

Hemoroizi: o cură cu produse din afin sub orice formă. De asemenea se vor face băi locale cu ceai concentrat don frunze de 2 ori pe zi, sau cel puţin după fiecare scaun obligatoriu. Intern ajută pentru că reglează activitatea venelor contribuind la curăţirea lor.

Hepatită: afecţiunile hepatice de orice natură sunt influenţate în bine deoarece acţiunea acestei plante este una de curăţire a sistemului sanguin şi prin aceasta implicit una de curăţire a ficatului.

Hipertensiune: potasiul din fructe menţine echilibrul fluidelor din organism, lucru care ajută foarte mult celor cu

această afecţiune. Se mai pot însă folosi şi alte preparate sau soluţii.

Imunitate scăzută: o cură cu fructe de 20 de zile este foarte indicată, în această afecţiune. Indiferent însă dacă se vor folosi sub formă de tinctură sau altă formă toate sunt utile mai ales dacă se va combina şi cu Echinaceea şi cu o serie de produse ale stupului.

Insuficienţă biliară: în acest caz este indicată cura de 20 de zile cu afine proaspete câte 100 g de trei ori pe zi, fiind cea mai utilă.

Metroragii: se vor consuma ceaiuri din afine câte 3 ceaiuri din afin pe zi. Este foarte util ca să se combine aceste ceaiuri cu coaja de stejar sau creţuşcă.

Micoze: fructe sau frunze şi sub orice formă este util oricare din produsele cu afine. Această plantă este foarte utilă la vindecarea acestei afecţiuni.

Obezitate: unii vor crede că glumim recomandând afine în obezitate. Întradevăr afinele pot să constipe şi se cunoaşte că în majoritatea cazurilor pentru obezitate se dau tocmai tratamente laxative. Ei bine există şi cazuri când este perturbat grav sau mai puţin grav tranzitul intestinal.

Afinele sunt cele care refac cel mai rapid traficul intestinal reglându-l atât în constipaţie cât şi în cazul diareei. În plus afinele reduc zahărul din sânge, ori majoritatea obezilor sunt mari consumatori de dulciuri.

Oxiurază: fructele de afine consumate pe stomacul gol câte 100 g pe zi, în cure de mai multe zile la rând constituie cea mai uşoară metodă de a scăpa de oxiuri. Se poate combina cu clisme făcute cu pelin.

Oftalmologie: mirtilina este responsabilă de o mai bună funcţionare a muşchiului ocular. Deci consumul fructelor de afine care conţin această substanţă pot ajuta prin aceasta şi alte substanţe care le conţin la foarte multe afecţiuni oculare. Se va consuma în aceste cazuri cu cât mai

mulţi morcovi consumaţi împreună cu afine. Se pot consuma cruzi, sub formă de suc sau raşi. De asemenea afinele sunt un bun antibiotic natural.

În cazurile de afecţiuni ale pleoapelor se vor pune comprese cu ceaiuri călduţe pe ochii închişi de 3 ori pe zi.

Prurigo (mâncărimi): În toate cazurile se va face un macerat în oţet. La 1 litru de oţet preferabil de mere şi miere, se vor pune 50 g de frunze mărunţite de afine. Se lasă acoperit pentru 8 zile apoi se strecoară. Se vor tampona zonele cu mâncărimi cu o vată îmbibată în acest oţet aşa cum este sau în cazul în care ustură se va aplica diluat.

Rectocolite: indiferent de forma sub care se prezintă sunt indicate fructele de afine sub orice formă. Se pot face însă şi băi cu infuzii din frunze de afine care sunt foarte utile atât în băi cât mai ales în clisme.

Retinopatii: vezi oftalmologie.

Reumatism: ceaiul din frunze de 2 ori pe zi câte o cană se bea intern. Pentru dureri se va folosi ardeiul iute.

Stomatită: vezi afecţiunile buco-faringiene.

Febra tifoidă: aici este vorba despre o afecţiune foarte gravă, care poate fi tratată la spital însă se pot folosi şi fructele de afine sub orice formă, pentru că distrug microbii şi refac flora intestinală.

Tulburări de circulaţie: se va face o cură cu fructe de afine sub orice formă ar fi de minimum 30 de zile. Se mai poate adăuga însă şi o serie de plante care au acţiune puternică asupra sistemului sanguin: arnică, sulfină, castan, etc. Se pot face băi, cataplasme sau chiar luat intern.

Tuberculoză pulmonară: consumul fructelor câte 150-200 g de 3 ori pe zi o perioadă mai lungă contribuie la o mai rapidă vindecare, dacă se face concomitent cu tratamentul medicamentos şi cu o hrănire corespunzătoare a organismului, plus odihna care este foarte importantă la

această afecţiune. În trecut când nu erau atâtea medicamente puternice se baza tratamentul doar pe odihnă şi hrană.

Ulceraţii cronice: în cazul ulceraţiilor cronice se poate folosi foarte bine cataplasma din fructe proaspete. Acestea se zdrobesc, se aplică local apoi se pansează peste aceste fructe. În cazul leziunilor trebuie totuşi să se pună o faşă între fructe şi rană, pentru a nu intra fructe în rană, mai ales dacă rănile sunt mari. Se vor schimba o dată pe zi după o temeinică spălare cu apă călduţă din ceaiuri medicinale.

Uremia: vezi guta.

Uretrite: acelaşi tratament ca în cistite

Viroze: se va face tratament cu fructe de afine timp de 30 de zile zilnic fie fructe fie ceai sau sirop. Se poate folosi chiar tinctura.

Vedeţi dv, aşa ar trebui să scriu despre fiecare plantă şi totuşi nu este decât o mică parte din acţiunile care le are afinul. Vă închipuiţi cam cum ar arăta o astfel de carte? Dar ce credeţi cam cât ar costa? Noi scriem doar un mic sumar care din păcate este puţin, dar tot este mai mult decât nimic...

AGLICĂ

Filipendula hexapetala Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: teişor

În tradiţia populară: în podişul Târnavelor, din rădăcinile uscate, pisate, cernute şi amestecate cu untură se făcea o alifie pentru eczeme.

Florile se întrebuinţau la prepararea apei de obraz şi pentru creşterea părului.

În Munţii Apuseni, din tulpinile uscate se făcea un ceai contra diareei.

Rădăcinile se plămădeau în vinars, din care se lua câte un păhărel, dimineaţa.

În satele din jurul Careilor, fiertura plantei se lua contra constipaţiei şi a durerilor de stomac.

Ceaiul din flori se bea contra tusei, nădufului şi vărsăturilor de sânge.

Rădăcina plămădită în rachiu se dădea femeilor, care aveau dureri după naştere şi bărbaţilor, care aveau dureri şi umflături de testicule.

Compoziţie chimică: conţin amidon şi tanin.

Preparare: se foloseşte rădăcina. 2 linguriţe de rădăcină mărunţită se pune la 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute, după care se strecoară. Se pot consuma până la 3 ceaiuri pe zi.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: astm, diaree, dizenterie, hemoragii, hemoroizi, răni.

AGLICEI

Primula acaulis Fam. Primulacee.

În tradiţia populară: se folosea ca şi ciuboţica cucului în afecţiunile căilor respiratorii. Se prepară şi se indică la aceleaşi afecţiuni însă cu efect puţin mai slab faţă de ciuboţica cucului.

Acţiune farmaceutică: aceleaşi ca şi ciuboţica cucului.

Se indică la afecţiunile la care se indică şi Ciuboţica cucului.

AGRIŞ

Ribes grosularia Fam Saxifragaceae.

Denumiri populare: coacăz

În tradiţia populară: se folosesc în alimentaţie, preparându-se cu ele sosuri şi supe.

Compoziţia chimică a fructelor de agriş: acid citric, acid malic, acid tartric, celuloză, calciu, fier, fosfor, pectine, potasiu, sodiu, substanţe grase, zaharuri. Vitaminele A, B1, B2, C, P, săruri minerale.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni hepatice, artritism, astenii, atonie digestivă, constipaţie, convalescenţă, gută, hidropizie, hipertensiune, litiaze,

inflamarea căilor urinare, obezitate, remineralizare, reumatism.

Administrare: în toate cazurile se pot consuma fructe proaspete câte 100- 500 g la fiecare masă. Acei care doresc să slăbească sau care doresc să-şi dezintoxice organismul, vor putea face o cură de fructe, caz în care se va consuma într-o zi doar fructe din acestea fără nimic altceva. Este util apoi să se continue cu câte 100- 500 g la masă împreună cu alte alimente şi o dată pe săptămână să se consume doar aceste fructe în acea zi. Cei care au gută le ajută foarte mult această cură. Este un mijloc rapid de redresare a organismului.

Se pot de asemenea folosi sub formă de suc (vezi cartea cu sucurile de legume şi fructe) Este unul din fructele cu care se poate face cel mai rapid dezintoxicarea în primăvară.

În afecţiunile hepatice în afară de consumul fructelor se mai poate adăuga o serie de ceaiuri din: armurariu, anghinare, rostopască- din acestea se vor consuma câte 2 ceaiuri pe zi, unul dimineaţa şi unul seara.

AI

Allium rotundum Allium victorialis Fam. Liliacee.

Denumiri populare: ai de munte, ai de pădure, leurdă, usturoi sălbatec,

În tradiţia populară: se folosea în medicina populară ca şi usturoiul cultivat. Fibrele bulbului se aplicau pe răni pentru a opri hemoragia. Se folosea ca diuretic, antiscorbutic şi afrodiziac.

Vezi tratamentele la usturoi cu care se aseamănă la efecte foarte bine.

ALBĂSTRELE

Centaurea cyanus Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiană-mnerie, clopoţel, corcobeţică, corobăţica-albastră, dioc, droc, floare de grâu, floare- mnerie, floarea-paiului, floare-vânătă, ghioc, iarba-

frigurilor, măturică, potroacă, slăvoc, tătăişă, vânătă, vineţea, vineţele.

În tradiţia populară: la tăieturi se puneau flori crude, fiind un leac la îndemână, în timpul secerişului.

Cu decoctul din flori se făceau spălături pentru dureri de ochi. Se credea în unele zone, că fiertura de albăstrele vindecă totdeauna ochii albaştri.

Se plămădea în vin sau bere pentru cei care nu puteau urina, iar pisată se lua ca purgativ.

Ceaiul se folosea pentru răceli şi boli de piept.

La Măguri, se făceau cu ea abureli contra frigurilor.

Se mai folosea contra bolilor de piele fiertura din rădăcini, iar ceaiul din flori contra bolilor de rinichi.

Compoziţie chimică: conţine mici cantităţi de alcaloizi, hidrocarburi şi substanţe terpenoide. Florile conţin tanin, glucozid: centaurina, pigment antocianic: cianina, cicorina, antocianide, mucilagii, săruri de potasiu şi magneziu, substanţe amare.

Acţiune farmaceutică: astringent, antidiareic, creşte diureza, calmant

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale şi ale vezicii urinare, afecţiuni oculare, anorexie, atonie musculară, boli de piept, bronşite, boli intestinale (reface flora intestinală), calmant în iritaţii oculare, conjunctivite, creşte diureza, constipaţie, colici intestinale şi stomacale la sugari, cearcăne, diaree, dispepsie, disurie, eczeme zemuinde, eczeme pruriginoase, furunculoza pleoapelor, galactagog (creşte cantitatea de lapte la femeile care alăptează), hemoroizi, infecţii intestinale, indigestii, iritaţii oculare, înroşirea pleoapelor, ihtioză, pleoape căzute, psoriazis, rinichi, răceli, tăieturi, uscăciunea tegumentelor, ulceraţii supurate.

Preparare: o linguriţă de flori se va pune la 200 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se bea călduţ înainte de mesele principale

-Florile proaspete se pot folosi zdrobite pe o bucată de lemn, apoi se vor aplica sub formă de cataplasme în cazurile în care se folosesc extern. Intern se va lua din această pastă câte o linguriţă de 3 ori pe zi în afecţiunile de mai sus.

-Extern se poate pune tot din ceaiul de mai sus cataplasme sau comprese.

Tot din flori proaspete sau uscate se poate face tinctură. Pentru aceasta se vor pune 50 g de flori mărunţite la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se vor ţine într-un recipient închis timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. După 15 zile se strecoară şi se va pune în recipiente mai mici la rece.

Se va face o cură cu această tinctură, la 1 litru de apă, se vor pune doar 10 ml de tinctură. Se agită apoi se va folosi extern, la răni sau intern se va bea în loc de apă de băut.

Se mai poate lua intern câte o linguriţă diluată în apă de 3 ori pe zi.

-*Praf:* se va face praf din plantă uscată care se va măcina cu râşniţa de cafea. Se va lua un vârf de cuţit, până la o linguriţă de praf o dată şi se va lua de 3 ori. Se ţine sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puţină apă.

Reţete combinate:

Boli de piept: se poate face ceai de albăstrele împreună cu: pătlagină, nalbă, lichen de islanda, brad. Una din ele sau mai multe pentru că vor avea un efect mai puternic.

Boli intestinale: pe lângă ceaiul de albăstrele se recomandă consumarea şi a iaurtului, iar în cazul diareei se va face un ceai de albăstrele cu frunze de afin.

Constipaţie: se pot combina albăstrelele cu aloe caz în care dă rezultate absolut uimitoare. Se vor face pentru aceasta

2 ceaiuri, unul dimineaţa şi unul seara. Se poate lua şi tinctură cu aloe.

Eczeme zemuinde: praf de albăstrele în combinaţie cu praf de aloe 1\1 aplicat local. La aceste afecţiuni cel mai bun rezultat se obţine dacă se va spăla local cu soluţie din 10 ml tinctură de arnică la 1 litru de apă.

Eczeme pruriginoase: se va amesteca cu ceai şi suc de lămâie la o cană de ceai de albăstrele.

Galactagog: ceai de albăstrele împreună cu fenicul (măcinat) 1\1, 2 linguriţe din amestec la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Ihtioză: se amestecă ceai de albăstrele cu făină de in 1\1 şi se aplică local timp de 8-12 ore, după care se va spăla şi se unge local cu ulei de măsline. La fel se va proceda în psoriazis şi la uscăciunea tegumentelor. Este un tratament de durată, dar uşor şi dă bune rezultate. Se pot adăuga şi comprese cu zer.

ALCANA

Alkanna tinctoria Fam. Boraginaceea.

Plantă ierboasă care creşte sporadic în sudul ţării, prin locuri nisipoase, grinduri, originară din nordul Africii.

Rădăcina pivotantă, lungă de 20-25 cm, de culoare roşie violetă închisă, conţine alanină, folosită în industria cosmeticelor, în industria alimentară, textilă, etc.

Ca plantă medicinală se foloseşte doar pentru slabul efect diuretic pe care-l produce. Se va pune 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 15 minute, după care se strecoară şi se poate consuma îndulcită cu miere. Se poate consuma 2-3 căni pe zi din acest ceai.

Alior.

Euphorbia amygdaloides

Denumirea populară: alior, buruiană de friguri, buruiană de negi, buruiană de râie măgărească, laptele cânelui, laptele lupului, laur, lăptic, lilinăr.

În tradiţia populară: plantele bine dezvoltate şi înflorite se foloseau în multe sate, pentru vopsitul ouălor în galben sau a firelor şi ţesăturilor.

Aliorul, dozat cu grijă de bătrânele meştere, a avut multe întrebuinţări în medicină atât în cea umană cât şi veterinară. Latexul plantei se folosea contra pecinginei, negilor şi bureţilor sau pistruilor.

În zona Branului se punea în urechi contra durerilor de măsele.

Tulpinile florifere se fierbeau şi decoctul ajuta la spălarea rănilor şi râia.

Planta fiartă se punea în legături contra durerilor de cap.

Se bea cu apă caldă ca purgativ, iar în hapuri, cu făină de grâu, se lua pentru dureri de stomac.

Se fierbe în lapte dulce, ori numai în apă şi se dădea contra frigurilor. Era folosit şi la dureri reumatice, sau răni pe trupul bolnavilor. Se fierbea aliorul cu apă şi cu zeama obţinută se spălau, iar cu vrejul se făceau oblojeli la trup. Nu se mai foloseşte ca plantă medicinală fiind abandonată deoarece s-au descoperit altele cu efecte mai puternice în afecţiunile la care se folosea şi care pe deasupra nu mai sunt toxice.

Compoziţie chimică: latex, gumă, răşini, uleiuri grase şi eterice, tanin, albumină, etc.

Proprietăţi: are efecte contra distrugerii micozelor şi este foarte util în tratarea eczemelor. Se mai poate folosi de asemenea la tratarea viermilor intestinali şi ca revulsiv extern.

Toxicologie! Planta este otrăvitoare aşa că se va lua intern cu mare atenţie. La ochi poate să producă orbirea. Seminţele pot chiar să omoare un om.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: negi, pecingine, etc.

Folosire: se utilizează latexul care se aplică local. Se obţine din planta proaspătă.

ALOE VERA.

Aloe Ferox, Aloe Perryi, Aloe Vulgaris,
Aloe Barbadensis, etc cuprinde peste 100 de specii.
Fam. Liliaceae.

Compoziţie chimică : se poate folosi oricare din aceste specii conţin : 0,10-0,25 g % aloe-emodol în stare liberă şi 40% sub formă de aloină.

Mai conţine de asemenea şi alţi derivaţi antracenici în parte liberi, în parte combinaţi sub formă glicozidică, aloină sau barbolină, rottlerină, rezine care prin hidroliză pot da acid cumaric, acid citric şi rezinotanol (hidroliză alcalină) Rezinotanolul prin hidroliză dă aglicon tanolic. Conţine acid salicilic, sulf, magneziu, alte minerale.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni : abcese, aciditate stomacală, afecţiuni oculare, afecţiuni intestinale, afecţiuni dermatologice, afecţiuni ale gurii, afecţiuni hepatice, alcoolism, alergie, angină, anorexie, arsuri, artrite, astm bronhic, atonie, boli de nervi, bronşite, cancer, cataracte, crampe, dermatite, colită, constipaţie, cefalee, diabet, dureri de stomac, dureri diverse, dispepsie, eczeme, edeme, fisuri anale, gangrenă, herpes genital, hemoroizi (extern), hipertensiune arterială, inflamaţii, mastoidită, neurastenie, obezitate, prostată, regenerarea ţesuturilor, răni vechi sau supurate, reumatism, renale, paralizii, tromboflebită, tuberculoză pulmonară, tăieturi, tuse, ulcere la picioare, ulcer stomacal sau duodenal, viermi intestinali, viroze respiratorii, varice.

Mod de preparare : plantele de aloe se ţin fără apă şi la întuneric o perioadă de 5 zile. Se vor folosi doar plantele

care sunt trecute de 3 ani ca vârstă de vegetaţie. După această perioadă se vor tăia frunzele. Există mai multe procedee:
-Se pun la uscat pentru obţinerea prafului din toată planta tăiată felii subţiri.
-Se extrage sucul care se pune la uscat formându-se praful.
Din ambele se poate face o tinctură. Se pune o parte de plantă şi 5 părţi de alcool de 70˚. Se ţine timp de 15 zile, după care se filtrează, iar lichidul obţinut se pune în sticle de capacitate mică, ermetic închise. Se preferă sticlele de culoare închisă. Se ţine la rece. Produsul este valabil 2 ani. Nu se foloseşte reziduul de pe fundul sticlei. Acesta va fi îndepărtat.

Planta proaspătă se va folosi doar la aplicaţii externe. Se taie în felii punându-se partea tăiată pe rană sau pe piele.

Proprietăţi: digestiv 5-15 picături, înainte de mese diluate în ceai.
Aloe ca purgativ:1 linguriţă de tinctură luată cu 100 l apă sau ceai. Se ia după mese. Acţiunea se manifestă după 8-12 ore, rar după 24 ore, prin mărirea peristaltismului intestinal ca urmare a iritaţiei nervoase determinate local în pereţii intestinali.

Glicozidele oximetil-antrachinonice sunt absorbite de intestinul subţire şi eliminate prin intestinul gros la nivelul căruia scindează enzimele. Doza purgativă se poate administra de 2-3 ori în decursul unei zile. Se evită în acest fel ca bolnavii sensibili cu hemoroizi să aibă neplăceri. Totuşi cei cu hemoroizi, ar fi foarte bine să nu ia preparate cu aloe. Unii le interzic categoric.

Mai acţionează şi ca purgativ, tonic amar (anorexie), eupeptic dar şi ca un bun antitoxic în special pentru ficat.

Se interzice la gravide, femei cu metroragii, la bolnavii cu hemoroizi, la cei cu nefrite.

Femeile care alăptează vor trebui de asemenea să nu consume aloe, deoarece trece în lapte.

Administrare:

-Un vârf de cuţit de praf se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puţină apă. Este foarte amar şi din această cauză se ia foarte greu.
-Se pune în capsule de medicamente câte 0,5 g la capsulă şi se iau intern de 3 ori pe zi înainte de mese.
-Se va face ceai din 1 linguriţă de praf pus la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se filtrează şi se consumă, preferabil îndulcit cu miere, dacă nu est vorba şi despre diabet.
-Praf se presară pe răni externe.
-Praf în amestec cu ulei, grăsime diferită (unt, smântână, untură de porc, lanolină, vaselină) transformându-se în creme sau unguente care se vor aplica extern. Se pune 1 parte plantă praf şi 3 părţi grăsime.
-**Tinctură**- se va pune 50 g de praf la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ţine timp de 15 zile agitând des sticla. Se filtrează şi se pune in sticluţe de capacitate mai mică la rece. Se va lua câte 10 picături-1 linguriţă de 3 ori pe zi. Se poate face tinctură şi din plantă proaspătă tot în acest fel.
-Plantă proaspătă se taie şi se pune cu tăietura pe rană.0

Aloe ca purgativ- o linguriţă de tinctură diluată în 100 ml apă sau ceai. Se ia după mese. Acţiunea se manifestă după 8-12 ore, rar după 24 ore, prin mărirea peristaltismului intestinal ca urmare a iritaţiei nervoase determinată local în pereţii intestinali.

Glicozidele oxi-metil-antrachinonicele sunt absorbite de intestinul subţire şi eliminate prin intestinul gros la nivelul căruia scindează enzimele.

Doza purgativă se poate administra de 2-3 ori în cursul unei zile. Se evită în acest fel ca bolnavii sensibili cu hemoroizi să aibă neplăceri. Totuşi cei cu hemoroizi ar fi foarte bine să nu ia preparate cu aloe decât extern sub formă de unguente unde sunt foarte activi.

Mai acţionează şi ca purgativ, tonic amar, în anorexie, eupeptic dar şi ca un bun antitoxic în special pentru ficat.

Praful se va lua câte 0,10-0,20 g ca digestiv şi 0,10-0,30 g ca purgativ.

Nu de mult aloe era considerat util doar pentru efectul laxativ, dar datorită ultimelor cercetări s-a descoperit că această plantă, care se găseşte în cantităţi foarte mari în special în Africa este foarte utilă în restul de afecţiuni descrise mai înainte.

Este de remarcat că aceste efecte au fost sesizate totuşi de foarte mult timp de către populaţia localnică care folosea aceste plante la aceste afecţiuni de sute de ani. Recent abia s-a descoperit că toate aceste credinţe au un suport ştiinţific.

Reţete cu aloe şi combinaţii-

Aloe cu propolis- 100 ml de tinctură de aloe se pun împreună cu 30 ml de tinctură de propolis 30 %. Este foarte indicată atât intern cât şi extern având rol de refacere celulară, regenerare, cicatrizare celulară, antibiotic, etc. Este unul dintre cele mai eficiente antibiotice folosite la foarte multe afecţiuni. Posologie- o linguriţă de 3 ori pe zi diluată în puţină apă.

Aloe cu ulei de cătină- se vor pune la 100 ml tinctură de aloe 30 ml ulei de cătină. Se va agita foarte bine înainte de întrebuinţare. Este util în toate afecţiunile pielii când se constată uscăciunea exagerată a tegumentelor, dar şi în eczeme, psoriazis, ihtioză. Se poate aplica în strat subţire, după care se va aplica un pansament. Pansamentul se va schimba la 24 ore.

Aloe cu miere- praf de aloe şi miere cât cuprinde, se foloseşte intern o linguriţă de 3 ori pe zi sau extern în aplicaţii locale, apoi se pansează pentru 24 ore. Este utilă chiar la cancer sau ulceraţii atât la piele cât şi în interiorul organismului la diferite răni, chiar şi după operaţii.

Aloe cu ulei de măsline- o linguriţă de praf de aloe la 50 ml ulei. Se poate folosi intern pentru toate afecţiunile în care se indică acţiunea de curăţire a organismului, în special în bolile cronice.

Vin cu aloe- un litru de vin roşu şi 10 g de praf de aloe. Se va ţine la macerat o perioadă de 8 zile, după care se foloseşte. Nu este nevoie să se filtreze. Înainte de folosire se agită sticla pentru că are tendinţa de a se sedimenta.

Creme cu aloe- se foloseşte o linguriţă de praf de aloe şi 50 g de materie grasă. Aceasta poate fi- untură, ulei (se pune şi ceară de albine), smântână, unt, lanolină, vaselină, etc. Se indică la toate afecţiunile dermatologice sau în cosmetică atât pentru vindecare cât şi pentru întreţinere.

Mai sunt foarte multe posibilităţi de folosire a acestei plante însă ne oprim aici pentru a lăsa loc şi fanteziei cititorilor sau celor care doresc să folosească această plantă.

ALUN

Corylus avellana Fam Betulaceea

În tradiţia populară: a avut multe întrebuinţări magice, casnice, medicinale.

Cu un beţigaş de alun verde înfierbântat în spuză se ardeau păduceii din talpă.

La bube dulci, eczeme şi pecingine se folosea seva ce iese din capetele verzi, când sunt puse pe foc, sau se spălau cu decoctul din coajă şi frunze.

În Brăila, alunele se pisau, se puneau în rachiu de drojdie cald, amestecat cu undelemn şi se dădea contra vătămăturii.

În Vâlcea ceaiul din flori de alun se dădea în boli de piept. În Moldova se făceau băi la copii slabi cu ramuri fierte.

Cu alune arse şi muc de lumânare se seu se ungeau copii pe sprâncene, ca să le crească mari şi negre.

Compoziţie chimică: fructele conţin ulei, amidon, zahăr, beta- caroten, hidraţi de carbon, calciu, fier, fosfor, grăsimi proteice, zinc, seleniu, sulf, etc. Scoarţa şi frunzele tanin, ulei eteric, quercitină. Fructele conţin aproape 70% din greutate materii grase şi aproape 20% materii azotate.

Acţiune farmaceutică: infuzia de alun frunze este depurativă pentru sânge. Polenul florii se foloseşte cu succes în epilepsie. Decoctul scoarţei în tratamente externe la ulcere varicoase şi alte boli dermatologice chiar atone.

Preparare- fructele se pot consuma după ce se înlătură coaja. Se pot măcina şi se amestecă cu miere polifloră.

Ulei de alune- presat la rece este foarte util contra teniei. În acest caz se va lua câte o linguriţă pe nemâncate câteva zile la rând. Tot acest ulei se mai foloseşte şi la diferite preparate cosmetice, deoarece uleiul de alune ajută la o mai bună lubrifiere a pielii în cazul pielii uscate la ihtioză, psoriazis, etc.

Frunzele de alun- se folosesc la prepararea unei infuzii făcute din 2 linguriţe de frunze zdrobite care se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se ţine apoi acoperit pentru 10 minute, după care se strecoară. Se foloseşte de exemplu împreună cu ceaiul de castan în afecţiuni circulatorii ca; varice, flebite sau alte afecţiuni ale inimii.

Tinctură din frunze; o parte frunze de alun mărunţite se pun la 5 părţi de alcool alimentar de 70˚ se ţin la temperatura camerei timp de 15 zile după care se strecoară. În timpul acesta se vor agita de mai multe ori pe zi pentru a extrage principiile active din plante.

Se va folosi diluat o linguriţă în 100 ml apă. Se poate folosi şi 10 picături în afecţiuni mai uşoare. Se poate folosi de 3 ori pe zi chiar şi în cure de lungă durată.

Praf din frunze de alun; frunzele uscate se macină cu râşniţa de cafea, se cern apoi prin sită fină. Se va lua câte

un vârf de cuţit sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ţine apoi timp de 10 minute, după care se înghite cu puţină apă.

Macerat în vin; scoarţă 50 g măcinată se pune la 1 litru de vin de bună calitate, preferabil alb, se ţine apoi timp de 8 zile agitând des, după care se strecoară. Acest preparat poate fi folosit la răni atât intern cât şi extern, ulcere varicoase, stomacale, sau chiar răni vechi, etc.

Se poate consuma intern câte 50 ml de 3 ori pe zi în cazurile în care se doreşte refacerea circulaţiei sângelui sau în alte afecţiuni.

Mugurii de alun; se fac din 1 parte muguri proaspeţi zdrobiţi şi 5 părţi alcool alimentar de 70˚. Se ţin o perioadă de 15 zile agitând des pentru ca să se extragă principiile active din plantă. Se strecoară. Se pun în sticluţe de capacitate mai mică la rece. Acest preparat conţine un hormon de creştere foarte util în foarte multe afecţiuni. Tinctura de muguri de alun în combinaţie cu tinctura de castan 1 la 1 este utilă în cazurile de afecţiuni circulatorii sau paralizii.

Copii vor lua câte 5-15 picături de 3 ori pe zi în funcţie de vârstă şi greutate diluate în ceai, iar adulţii pot să ia câte o linguriţă de 3 ori pe zi. Se poate întrebuinţa şi la afecţiunile datorate bătrâneţii.

Această tinctură o găsiţi gata preparată de Plantextract Cluj la orice magazin de produse naturiste sau Plafar. În cazul în care o luaţi preparată va trebui să respectaţi instrucţiunile de administrare ale producătorului.

Se indică la următoarele afecţiuni pe lângă cele deja menţionate; afecţiuni circulatorii, afecţiuni cardiace (se pot adăuga şi alte plante –levănţică, vâsc, traista ciobanului), boli pulmonare, colică nefritică, convalescenţă, creştere (fructe şi tinctură), anemie, fructe în cure de cât mai lungă durată, dereglări glandulare, depresie, dermatoze, diabet, eczeme zemuinde, edeme ale gambelor, flebite, hipertensiune arterială- tinctură din frunze împreună cu tinctura de vâsc şi

păducel. Litiaze urinare-ulei, neurastenie-fructe, periflebite, plăgi atone, răni, stări febrile, stres, ulcerele pielii, varice, tuberculoză pulmonară- consumul a cât mai multe fructe simplu sau măcinate cu miere.

AMĂRALĂ

Polygala vulgaris Polygala amara Fam. Polygala.

Denumiri populare: amăreală

În tradiţia populară: se folosea la vărsat, în boli de piept şi la băi contra reumatismului. Se fierbea şi în lapte dulce cu care se spălau copiii pe faţă, ca să nu le rămână pete după vărsat. Din tulpini florifere se făcea un ceai contra tusei şi durerilor de piept. Lăstarii floriferi se utilizau sub formă de infuzie sau sirop pentru combaterea tusei, catarului, astmei, gripei, bronşitei, etc.

Compoziţie chimică: saponine triterpenice, substanţe amare (poligalină), materii tanante, salicilat de metil sub formă de glicozidă şi saponine terpenice.

Acţiune farmacologică: excită secreţiile şi în special secreţia bronhică.

Mod de folosire: se foloseşte 2 linguriţe de plantă mărunţită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate îndulci cu miere polifloră, dacă nu aveţi diabet. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în tratamente de lungă durată.

-2 linguriţe de plantă se vor pune cu 250 ml apă şi se vor fierbe timp de 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în special la bronşite, astmă, etc, ca expectorant.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: astm, bronşite, cataruri respiratorii, gripă, tuse.

Se pot consuma câte maxim 3 căni pe zi şi nu este indicată supradozarea sau folosirea unei perioade mai lungi de tratament pentru ca organismul să nu devină alergic.

ANASON

Pimpinella anisum Fam. Umbelliferae

Denumiri populare: anason stelat, bădian

În tradiţia populară: se întrebuinţa la prepararea unor băuturi alcoolice şi ca aromatizant în industria farmaceutică şi alimentară. Ceaiul din frunze sau decoctul din seminţe se lua contra răcelii şi răguşelii.

Cu seminţe se făceau abureli contra durerilor de cap, iar cu frunzele crude, zdrobite în unt, cataplasme contra durerilor de urechi. Ceaiul sau decoctul se lua în bolile de stomac şi de intestine.

Compoziţie chimică: fructe- ulei volatil 1,2-3 % din care 15-20% ulei gras, 20% albuminoide şi mucilagii. Uleiul volatil are 80-90% derivaţi fenolici, crezol, acid anisic, astragal, etc. Mai conţine: anetol foarte mult (80-90%), aldehidă anisică, lipide, substanţe minerale, protide, zaharuri, amidon.

Acţiune farmaceutică: datorită uleiului volatil, stimulent al funcţiilor pancreatice şi intestinale, aromatizant, antiseptic, carminativ, uşurează evacuarea gazelor intestinale şi stomacale, expectorant, stimulează apetitul ajutând digestia, diuretic, antihelmitic, antispasmodic intestinal. Stimulează secreţia salivară şi sunt galactagog. Ajută la digestie, calmează spasmele nervoase, favorizează circulaţia şi menstruaţia dificilă. Este un bun diuretic.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni intestinale, afecţiuni respiratorii, afecţiuni urinare (este şi antibacterian), anorexie, artrită, balonări abdominale, bronşite, cefalee (în special praf sub limbă), diabet, dispepsie, enterite (pentru efectul antibacterian), infecţii intestinale, insomnie, insuficienţă pancreatică şi intestinală, litiaze de orice fel, parazitoze digestive, reumatism, tuse dureroasă uscată, viermi intestinali.

Contraindicaţii: ulcer gastro-intestinal, colită. Nu se vor consuma seminţele vechi deoarece pot deveni toxice.

Preparare: o linguriţă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea fracţionat înaintea meselor principale

ANGELICĂ

Angelica arhanghelica Fam. Umbelliferae

Denumiri populare: aglis, aglice, balaban, barba caprei, cârtiţe, coada mielului, feregea albă, floarea soarelui de câmp, iarbă neagră, iglice, mărcuţe, smeoaie, teişor, turiţă albă. O plantă deosebită care se găseşte foarte rar în flora spontană, dar care se cultivă foarte mult pentru efectele care le are în diferite afecţiuni. Este foarte utilă în multe afecţiuni, dar se poate consuma chiar şi de cei care nu au nici o afecţiune pentru efectele deosebite pe care le are asupra organismului. Chinezii o numesc Dong-Quoi şi o recomandă şi ei la foarte multe afecţiuni.

În tradiţia populară: planta se cultivă fiind întrebuinţată în farmacie, în industria băuturilor alcoolice, la prepararea aperitivelor şi lichiorurilor.

Se lua pentru "întărirea inimii" ca expectorant şi pentru calmarea durerilor de stomac.

Cu decoctul amestecat cu oţet se făceau frecţii şi băi contra durerilor de spate şi reumatism. Rizomul sau fructele plămădite în rachiu se drojdie se luau contra vătămăturii şi ca tonic gastric.

Cataplasme din frunze unse cu frunze de rută şi miere, se puneau pe muşcături de şarpe şi câine, după ce se storcea sângele din rană.

Compoziţie chimică: rizomul şi rădăcinile au miros aromat şi gust dulceag-amărui, conţin ulei volatil 1% bogat în hidrocarburi ciclice aromatice, cumarine şi furanocumarine, angalicină, acid angelic şi valerianic, acid malic, angelină, amidon, lactone, oxid de fier, substanţe amare, răşini, tanin, zaharoză, pectine.

Acţiune farmaceutică: tonic gastric şi carminativ. Această plantă poate să potenţeze activitatea hormonilor feminini şi masculini şi de asemenea să regleze toate glandele din organism.

Nu se recomandă femeilor care au ciclul menstrual prea abundent în perioada ciclului, deoarece ajută tocmai la venirea menstruaţiei (se face decoct din seminţe 3 căni pe zi).

Este un excitant al poftei de mâncare şi în special în anorexia de natură psihică.

Forme de preparare:

-2-5 g de plantă- rădăcină sau seminţe măcinate se lasă de seara până dimineaţa în 250 ml apă. Dimineaţa se filtrează şi se pot bea 3 astfel de ceaiuri fără să se încălzească. Este cea mai eficientă formă de tratament cu această plantă.

Decoct: (pentru uz extern) 10-15 g de plantă mărunţită se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se foloseşte în toate afecţiunile unde se cere un tratament extern.

Comprese, cataplasme care se vor schimba în funcţie de toleranţă. În cazul durerilor sau pentru a acţiona mai rapid se vor aplica calde din plante fierte care se vor pune între 2 bucăţi de pânză.

Pulbere de plantă uscată: 2-4 g pe zi în toate afecţiunile interne. Se va ţine sub limbă o perioadă de câteva minute şi apoi se înghite cu puţină apă. Este tratamentul cel mai bun şi rapid pentru dereglările glandulare. Datorită faptului că se ia sub limbă pătrunde foarte repede în circuitul hormonal, contribuind la reglarea hormonală. Se ia întotdeauna înainte de mese cu 15 minute.

Decoct din 2 linguriţe de rădăcini mărunţite la 250 ml apă. Se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Vin: la un litru de vin (preferabil alb) de struguri ne stropiţi direct de la producător, se vor pune 50 g de rădăcină sau seminţe măcinate. Se poate pune şi puţin praf de

scorţişoară. Se lasă la temperatura camerei o perioadă de 8 zile, agitându-se des. După 8 zile se va strecura şi ceea ce s-a obţinut se complectează cu vin până la un litru. Se ţine la rece bine închis. Se poate lua câte 100 ml pe zi împărţit în trei reprize. Nu este indicat ca acest vin să se consume în cantităţi prea mari, deoarece poate produce perturbări în organism.

Este bine ca acest vin să se ia cu 15 minute înainte de mesele principale.

Tinctură: o parte plantă bine mărunţită (preferabil măcinată cu râşniţa de cafea foarte fin) şi 5 părţi alcool alimentar de 70˚, se pun într-un recipient care se poate închide ermetic. Se va ţine timp de 15 zile agitând des. Se va strecura apoi şi se pune in recipiente mai mici la rece, preferabil în sticle de culoare închisă. Se poate păstra la rece o perioadă de 2 ani.

Administrare: 5 picături până la o linguriţă de tinctură se vor pune în 100 ml apă şi se ia de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate folosi o perioadă lungă fără nici o reacţie secundară nedorită. Se poate folosi şi extern diluat cu apă la diverse afecţiuni (dureri, răni, cancer, etc).

Oţet: la 50 g plantă măcinată se va pune 1 litru de oţet de mere cu miere de albine. Se ţine o perioadă de 8 zile agitând des. După 8 zile se strecoară. Se poate folosi după strecurare. Este util în special în cazul mâncărimilor de diferite etiologii şi la dureri. Este bun de asemenea şi la alte tratamente (hirsutism).

Această plantă se poate folosi la următoarele afecţiuni: aciditate gastrică, afecţiuni intestinale şi stomacale, afrodiziac, acnee, ameţeli, anaciditate gastrică, angină pectorală, anemie, anorexie, aritmii cardiace, artrite, astm nevrotic, boli nervoase, bronşită acută şi cronică, bufeuri (de căldură), bulimie, cefalee, cancer, constipaţie, contuzii, cosmetice, convalescenţă, crampe uterine, dereglări

hormonale în special la glandele feminine, diabet, digestie dificilă, dispepsii, dismenoree, distonii neuro-vegetative, dureri reumatice, dureri de spate şi musculare, endometrite, enterite, erupţii tegumentare, fermentaţii intestinale, gastrită, gripă, hepatită cronică, hepatită virală, hemoragii interne, hipertensiune arterială, hipomenoree, hirsutism, impotenţă, indigestie, insomnii, întârzierea dezvoltării mintale, îmbătrânire prematură în special la femei, iritaţii, isterie, leziuni cutanate, leziuni stomacale şi intestinale, menopauză (ajută la producerea de estrogeni de către organism şi la lubrifierea uterului, ca şi la o reglare glandulară), meteorism, migrene, naştere (uşurează naşterea relaxând musculatura uterului şi cea intestinală), nefrite, nevralgii diverse, paralizie, pecingine, prurigo, plăgi, psoriazis (extern, iar intern se va consuma ţelină şi morcov, apoi se va sta la soare, în acest fel se înlocuieşte cu mare succes Puva dermatologic), rectocolită, reumatism, scleroză în plăgi, sincope, slăbiciune generală, spasme vaginale, sterilitate feminină şi masculină, stomatită, stres, tumori, tulburări ale ciclului menstrual, tuberculoză, ulcer stomacal, ulceraţii ale pielii, vaginite, zona- Zoster.

Bine înţeles acestea sunt cele mai semnificative întrebuinţări însă această plantă aşa cum am mai spus se poate da în orice afecţiune, mai ales atunci când nu există un diagnostic cert şi trebuie acţionat rapid. De aceia este bine ca oricine să aibă în casă această plantă. Pentru a putea păstra mai mult timp această plantă se va face tinctură din plantă care se poate păstra timp de 2 ani şi se foloseşte foarte uşor. De asemenea sub formă de tinctură acţionează foarte rapid fiind regăsită la 15 minute de la administrare în sânge.

Mai notăm că planta are şi o aromă plăcută care se poate folosi şi la aromarea mâncărurilor dându-le un gust rafinat.

ANGHINARE
Cynara scolymus Fam. Compositae

În tradiţia populară: planta se cultivă prin grădinile ţărăneşti din unele zone, ca plantă ornamentală.

Se foloseşte în afecţiuni hepatice, bolile intestinului gros, şi colite. Ceaiul din frunze se lua în bolile de ficat şi splină, cu efecte foarte bune.

Compoziţie chimică: este o legumă nutritivă, bogată în hidrocarbonaţi. Frunzele conţin cinarină, oxidaze, polifenoli, flavone: cinarozidă, scolinozidă, inulină şi alţi derivaţi ai acizilor cafeic şi chinic, precum şi un principiu amar, acid clorogenic, acizi aminaţi, săruri de potasiu şi magneziu, substanţe minerale, etc. Hidraţi de carbon fructosigeni şi insulină ceea ce face să fie utilă la tratarea diabetului.

Acţiune farmaceutică: în industria farmaceutică se prepară din plantă un extract apos deproteinizat, cu acţiune colagogă şi coleretică, indicat în insuficienţele hepatice şi boli alergice pe fond hepatic. Antiseptic, cicatrizant, decongestiv. Frunzele măresc secreţia biliară şi diureza şi scad conţinutul sângelui în colesterol (stimulând metabolismul colesterolului în ficat), antidiabetică. Tonic al celulei hepatice, purifică sângele.

Nu se foloseşte de femeile care alăptează pentru că diminuează cantitatea de lapte.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiunile inimii, angiocolite, anorexie, angină pectorală, ateroscleroză, artrită, boli de ficat, boli de rinichi, boli ale tubului digestiv, celulită, ciroze, colecistită, congestie hepatică, constipaţie, diabet (scade nivelul zahărului din sânge), dischinezii biliare, dureri de cap, eczeme, enterocolită, fermentaţii intestinale, gută, hemoroizi, hepatică cronică şi acută, hiper-colesterolemie, hipertensiune arterială, intoxicaţii, insuficienţă hepatică, icter, laringită acută, migrene digestive, nefrite cronice, obezitate, plăgi, prurit, regenerare celulară, răguşeală, retenţia apei, reumatism, surmenaj, toxiinfecţii

alimentare, urticarii, varice, vărsături, vertij (ameţeli) zgomote în urechi.

Preparare:

-Este una dintre plantele care acţionează foarte puternic, de aceia se face doar un ceai dintr-o linguriţă de plantă la 500 ml apă clocotită. În cazul în care se supra dozează, poate da senzaţii de intoxicare cu vărsături şi colici hepatice, pentru că ficatul nu se poate debarasa aşa de repede de toxinele acumulate. Este bine ca acest ceai să se bea cu linguriţa şi să nu se bea cantitatea de plantă indicată.

- 2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se bea înaintea meselor principale. Există mai multe modalităţi dar cea mai eficientă în tratament pare aceia care indică ca la fiecare 2 săptămâni să se mai adauge o linguriţă la acest ceai şi să se facă aşa 3 luni, apoi o pauză de 10 zile după care se va repeta. După fiecare cană de ceai se va culca timp de 30 minute pe partea dreaptă.

-*Praf de anghinare*: se va măcina cu râşniţa de cafea şi se pune apoi sub limbă o cantitate de un vârf de cuţit. Se va ţine timp de 10 minute după care se înghite cu puţină apă.

Tinctură de anghinare: Se va pune 50 g de plantă mărunţită la 250 ml alcool alimentar de 70˚, se ţine timp de 15 zile agitând des recipientul care trebuie să fie închis etanş pentru a nu se evapora alcoolul. Se va strecura apoi şi se va lua între 5 picături până la 15 picături de 3 ori pe zi, în diluţie cu un ceai sau apă. Se ia înainte de mesele principale.

Este bine ca întotdeauna când se consumă aceste ceaiuri să se stea culcat pe partea dreaptă timp de 30 minute, după consumul lor.

Contraindicaţii: afecţiuni acute renale şi hepato-biliare.

ARDEI

Capsicum annum Fam. Solanacee.

Denumiri populare: ardei borcănos, ardei capia, ardei iute, ardei lung, ardei roşu, ardei verde, beşică, boia, chiparcă, chipăruş, chipăruş iute, chiper lung, piparcă, piperul bulgarului, piper turcesc, piper roşu, poprică, poprică dulce, poprică iute, popivnic, tiuper amar, tiuper dulce.

În tradiţia populară: se cultivă soiuri dulci de ardei care se consumă proaspete, sub formă de salate sau diferite preparate şi soiuri iuţi, care se consumă proaspete sau uscate şi servesc la condimentarea alimentelor. Fructele se usucă şi se macină, obţinându-se boia dulce sau iute condiment obişnuit la colorarea mâncărurilor, slăninilor şi a altor preparate din carne.

În Banat bătrânele spuneau că scapă de friguri bolnavul care bea dintr-o dată un pahar de vin roşu, în care s-a pus o lingură de ardei ori hrean.

Ardeiul pisat cu sămânţă de ciumăfaie, pus în spirt şi ţinut 9 zile la căldură, se strecura încetişor şi apoi se făceau cu el frecţii contra junghiurilor, durerilor de mâini, de picioare.

Compoziţie chimică: glucoză, fructoză, zaharoză, amidon, pectine, lipide, carotenoide, bogat în vitamina A şi mai ales B1, B2, C, E, P, PP, enzime, precum şi ulei eteric, alcaloidul capsaicină care este o substanţă iritantă revulsivă în special în cel iute, substanţe colorate de natură carotenoidică (capsorubina, capsantina, zeaxantina, luteina, criptoxantina şi urme de beta- carorotenă) substanţe minerale.

Acţiune farmaceutică: stimulent rubefiant, revulsiv, şi lubrifiant. Ardeiul iute determină la nivelul pielii o congestie şi intensifică circulaţia. De asemenea se remarcă o decongestionare în profunzime ca urmare a activării circulaţiei. În doze mici este eupeptic iar în doze mari este purgativ. Este un excitant digestiv energic şi sialogog. Extern ca rubefiant şi revulsiv în dureri reumatice, nevralgii,

lumbago, torticolis. Este util în caz de hemoragie urinară, dizenterie, etc.

Se foloseşte în diferite preparate:

Ardei iute mărunţit sau chiar măcinat în amestec cu puţină sare, peste care se pune puţin alcool sanitar şi un pic de oţet. Se foloseşte apoi la frecţii reumatice. După ce se obţine calmarea durerii, de multe ori trebuie să se procedeze la spălarea tegumentelor preferabil cu apă caldă.

- Pulbere de ardei luată progresiv începând cu 0,10- 0,30 g o dată şi luată de 3 ori pe zi.

Tinctura de ardei iute. Se macină ardeiul, apoi se va pune peste pulbere de 5 ori mai mult alcool sanitar. Se ţine o perioadă de 15 zile agitând des şi se poate apoi folosi la frecţii care au rostul de a restabili circulaţia sângelui perturbată, sau pentru a ajuta la alopecii, irigând mai bine pielea capului.

Această tinctură se poate aplica pe o bucată de vată şi apoi cu această vată numită termogenă, se fac aplicaţii locale, pentru a intensifica circulaţia sângelui, sau pentru calmarea durerilor. Se va pune doar atâta tinctură cât poate suporta fiecare în funcţie de sensibilitatea locală. Nu se aplică pe tegumente lezate. Se mai poate dilua cu apă dacă nu se suportă concentraţia respectivă.

În cazul în care aveţi o disfonie (sau o oboseală a corzilor vocale), se va face un decoct de ardei iute. Se taie un ardei iute şi se va fierbe timp de 15 minute în 250 ml apă. După strecurare se va face gargară. Aceasta face ca circulaţia sangvină la nivelul gâtului să se intensifice, lucru care duce la refacerea rapidă a vocii.

Tinctura de ardei iute este utilă celor care doresc să se lase de viciul beţiei. Cu o siringă cu mare atenţie fără să se deterioreze dopul sticlei se va introduce fără ştirea celui care va consuma o cantitate de 5 ml de tinctură de ardei la o sticlă de 500 ml. Se va da apoi săl consume fără să i se spună

nimeni ce consumă. Se va face acest lucru mai multe zile la rând eventual chiar mărind treptat doza de tinctură de ardei iute introdusă în sticle. Se va face acest lucru până când omul nu va mai suporta alcoolul şi se va lăsa de băut.

Se mai foloseşte la următoarele afecţiuni: algii, alopecie, angină pectorală, artrită, atonie digestivă, constipaţie, crampe musculare, dispepsie atonică, dizenterie, dureri de gât, dureri reumatice, afecţiuni ale corzilor vocale, entorse, hemoragie urinară, hemoroizi, gripă, gută, guturai, lumbago, nevralgii diverse, paralizii, paraziţi intestinali, peladă, răceli, reface vasele de sânge, torticolis, tuse, varice.

Ardeiul gras stimulează secreţia gastrică util în dispepsie atonică, fortifică vasele de sânge şi este antihemoragic.

Notăm faptul că cei care au diverse afecţiuni ale stomacului, ficatului, căilor urinare sau au hemoroizi, ar trebui să nu consume ardei iuţi, care pot agrava aceste afecţiuni.

Nu putem însă să nu accentuăm faptul că acesta este foarte util în foarte multe dureri.

ANIN ALB

Anus incata Fam. Betulaceea.

În tradiţia populară: lemn uşor şi moale cu aceleaşi întrebuinţări ca şi cel negru. Se folosea la prelucrarea pieilor de opinci. Coaja arinului alb sau negru se folosea la vopsit în negru, lână şi pănură, fire pentru alte ţesături.

Frunzele se puneau la răni şi tăieturi, în contra opărelilor şi transpiraţiei picioarelor.

Compoziţie chimică: conţine mai ales în coajă tanin şi coloranţi.

Folosire: se foloseşte foarte rar doar în diaree când se ia o lingură de coajă care se fierbe la 250 ml apă timp de 15 minute, după care se strecoară. Se mai poate de asemenea folosi extern tot un decoct mai concentrat.

Se utilizează la: amigdalită, arsuri, boli de piele, diaree, eczeme zemuinde, erizipel, gingivite, răni, stomatite, tăieturi, transpiraţie excesivă, ulcere cronice de piele.

Preparare: 1 linguriţă de frunze sau coajă se pun la 250 ml apă. Se fierb timp de 5 minute, apoi se strecoară. La tratamentele interne se pot lua 2 ceaiuri pe zi. Pentru extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Se poate folosi la diferite hemoragii punând praf de plantă măcinată fin cu râşniţa de cafea. Se pune pe rană direct.

ANIN NEGRU

Alnus glutinoasa Fam. Betulaceea.

În tradiţia populară: lemn uşor moale, puţin durabil preţuit pentru furnire şi construcţii sub apă. Scoarţa se folosea peste tot pentru colorare în negru.

Frunzele crude se puneau pe tăieturi, cu cele pălite în foc se oblojeau rănile, iar pisate şi amestecate cu sare se puneau pe păducei. În ţinutul Sucevei trei bolnavi de guşă rodeau împrejur coaja de pe trei arini, în ziua de vinerea seacă.

Scoarţa de arin negru se punea pisată cu făină pe bube rele. Se mai făceau băi contra transpiraţiei picioarelor şi a reumatismului.

În unele părţi se puneau în pat ca să doarmă bolnavul de reumatism pe ele, se schimbau mereu, timp de câteva săptămâni. Se mai întrebuinţa coaja contra durerilor de măsele. Ceaiul din muguri se lua contra durerilor de stomac, iar decoctul ameţilor contra diareei.

Se foloseşte extrem de rar şi doar în sate tot pentru afecţiunile folosite tradiţional

Acţiune farmaceutică: se folosesc scoarţa, mugurii, frunzele. Sunt un tonic amar, antiseptice, dezinfectante, sudorific, astringent, antidiareic, cicatrizant, hemostatic, etc.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: afecţiuni gastrice cu hemoragii chiar, afecţiuni dermatologice, diaree, dureri stomacale, enterite, febră, hemoragii uşoare, leucoree, oprirea secreţiei de lapte, reumatism, transpiraţii abundente, stomatite, ulceraţii.

Preparare:

- 1 linguriţă de frunze mărunţite, coajă sau muguri zdrobiţi se pun la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Extern se va dubla cantitatea de plantă.

Tinctură din muguri. Se vor lua câte 10 picături o linguriţă de 3 ori pe zi. Există gata preparată în orice magazin de produse naturiste şi este foarte eficientă. Este preparată de către Plantextract- Cluj-Napoca.

În cazul în care optaţi pentru acest preparat este foarte simplu, pentru că această firmă vă oferă şi detaliile de administrare, pe care va trebui să le respectaţi.

ARMURAR.

Silybum marianum Fam. Compositae

În tradiţia populară: cultivată prin grădinile ţărăneşti. Rădăcinile, frunzele şi fructele s-au folosit în medicina populară în boli de ficat şi splină.

În Vrancea la Nereju, sămânţa "ursită" se punea în rachiu de tescovină şi se lua pentru argint.

A fost un leac obişnuit pentru armurare (sifilis), de aceia se cultiva în grădinile ţărăneşti din multe zone.

Compoziţie chimică: conţine substanţe amare, amine, tanin. La început sa crezut că această plantă conţine doar silimarină, dar ulterior sa descoperit că această substanţă este compusă din derivaţi flavonoidici ai coniferolului.

Acţiune farmacologică: hepato-protectoare, favorabilă în tratamentul cirozei, hepatitelor, insuficienţei hepatice, cât şi în intoxicaţiile cu ciuperci (alfa-amanitină şi faloidină) substanţe existente în ciupercile otrăvitoare.

Frunzele se pot consuma în salate fiind un stimulator al stomacului şi totodată un calmant.

Preparare: întrucât vorbim doar de seminţele care se comercializează le centrele plafar, vom spune doar prepararea acestora.

La 250 ml apă clocotită se va pune doar o linguriţă de seminţe proaspăt măcinate. Este foarte important să se macine doar în momentul în care se prepară pentru a nu se oxida. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Este bine ca prima să fie consumată dimineaţa la trezire, înainte de micul dejun, apoi se va sta culcat pe partea dreaptă timp de 30 minute, după care puteţi să vă continuaţi activitatea de peste zi. Cealaltă cană se bea în două reprize înaintea meselor cu 15 minute.

Cura cu acest ceai durează 15-20 zile, apoi se va face o pauză de 15 zile şi se poate relua.

Frunzele se pot consuma verzi la salate fiind foarte utile în afecţiunile digestive sau cele interne.

Tinctura- se macină seminţele (50 g) şi se vor pune într-o sticlă care se poate închide ermetic împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se ţine la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi şi se filtrează. Se pune în sticle mai mici la rece unde se pot ţine timp de 2 ani.

Administrare: se poate lua singură sau în diferite asociaţii cu alte tincturi în funcţie de afecţiunile care le are omul. Se pot lua între 10 picături o linguriţă care se vor lua cu 15 minute înainte de mesele principale. Este foarte bine ca după ce se ia să se stea culcat pe partea dreaptă, mai ales dacă se ia pentru ficat. După 20 zile de tratament se va face o pauză de 15 zile şi apoi se poate relua.

Praf: se macină fin seminţele şi se va pune un vârf de cuţit de praf sub limbă. Se ţine timp de 10 minute, după care se va înghiţi cu puţină apă. Se ia de 3 ori pe zi . La 20 de zile

se face de asemenea o pauză de 15 zile, după care se poate relua.

Este util la următoarele afecţiuni: afecţiunile splinei, boli ale ficatului foarte diverse, bolile vezicii biliare, cancer (diminuează efectele secundare în cazul tratamentului chimioterapică), ciroze, constipaţie, digestii dificile, dispepsie, hepatite cronice, hemoroizi, hipertensiune arterială, icter, infecţii hepatice, insuficienţă hepatică, ipohondrie, litiază biliară (cu turiţă mare şi ulei), menoragii, varice, vărsături.

Este indicat să nu se supra dozeze şi să se facă o pauză după 20 de zile de tratament. În cazurile în care nu se poate indica tinctura (din cauza alcoolului) se vor folosi sub formă de praf aceste seminţe.

Este o plantă care nu trebuie să fie neglijată atunci când există o afecţiune a ficatului. Se poate de asemenea încerca în afecţiunile splinei şi pancreasului.

ARNICĂ

Arnica montana Fam. Compositae

Denumiri populare: carul-pădurilor, carul zânelor, ciudă, cujdă, iarba-soarelui, podbal, podbal de munte, roit, tabacu-câmpului, ţâţa-oilor.

În tradiţia populară: frunzele se puneau crude pe tăieturi şi răni, iar cu decoctul plantei se spălau rănile obrintite din cauza frigului.

Se mai folosea contra inflamaţiilor gurii şi gâtului. Rădăcinile plămădite în rachiu se foloseau contra vătămăturii.

Ceaiul din frunze şi flori se lua contra diareei şi dizenteriei, precum şi în bolile neuropsihice, iar cu decoctul se făcea gargară prelungită.

Fiertura din plantă se folosea la băi contra reumatismului. Ceaiul făcut din părţi aeriene se lua contra răcelii, iar cel din floare, în boli de ficat.

Frunza crudă sau decoctul plantei se folosea extern.

Compoziţie chimică: florile şi rizomul conţin ulei eteric, arnicină, colină, arnidiol, arnisterină, astragalină, materii tanante, acid galic, acid cafeic, fitosterine, alcooli triterpenici, coloranţi de natură carotidiană, inulină, răşină, tanin, substanţe minerale.

Acţiune farmaceutică: antiseptic, antiinflamatorii, antifungice, bacteriostatice, cicatrizant, decongestiv. Împiedică înmulţirea bacteriilor, omoară ciupercile patogene. Extern este un foarte bun vulnerar şi intern se poate folosi cu atenţie ca stimulent nervos]n doze de 0,5g o dată.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, afecţiunile pielii, alopecie, antrax, arsuri, cancerul pielii, cicatrice cheloide, contuzii, cosmetică, dureri abdominale (comprese), disgravidie, eczeme varicoase, edeme dureroase, entorse (cu apă de plumb), eroziuni infectate, escare, furunculoză, hipermenoree, incontinenţă urinară, insomnii, laringită acută (gargară), leziuni zemuinde, leucoree, micoze, nevralgii, palpitaţii, piodermită, plăgi, purpură, răguşeală (gargară), răni, slăbiciuni ale muşchiului inimii, tulburări nervoase (5-10 picături o dată şi se poate lua de 3 ori pe zi), tulburări de circulaţie sangvină, ulcer stomacal, ulcer varicos, umflături diverse.

Se va acorda o mare atenţie cantităţilor ne având voie să fie depăşite. În cazul supra dozării vor apărea fenomene de intoxicaţie. Pentru a preveni aceste fenomene se va lua întotdeauna tinctura diluată, iar ceaiul este bine să fie făcut numai în combinaţii cu alte plante medicinale.

Preparare: - în cazul laringitei se va face cu 2 linguriţe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acopere până ajunge la temperatura corpului. Se strecoară şi se vor face gargară de mai multe ori pe zi.

-1 linguriţă de flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acopere 15 minute, se strecoară. Se foloseşte la comprese externe pe diferite afecţiuni.

-*Unguent*: 2 linguriţe de flori se umezesc cu puţin alcool apoi se pun în 50 ml ulei şi se fierb pe baie de apă, timp de 2 ore. Se strecoară. Se foloseşte extern. Dacă se doreşte se poate pune şi puţină ceară de albine.

-**Tinctură** 50 g de flori se pun în 250 ml alcool de 70°. Se va ţine apoi 15 zile agitând de câteva ori pe zi. Se va strecura apoi şi se pune în sticluţe de capacitate mai mică. La folosire se va pune 15 ml de tinctură la 100 ml apă distilată. Se agită bine apoi se foloseşte ca cicatrizant şi antiseptic la răni.

Contraindicaţii: nu se utilizează intern putând provoca deranjamente gastro- intestinale şi hipertensiune arterială. În doze mai mari poate provoca paralizia centrilor nervoşi, iar extern este iritant.

ARŢAR

Acer platanoides Fam. Aceracee

Denumiri populare: paltin

În tradiţia populară: este preţuit pentru lemnul său mătăsos , alb cu nuanţe gălbui. Se folosea la confecţionarea mobilierului. Seva dulce, abundentă primăvara era forte căutată de copii. Se obţinea prin crestarea scoarţei.

Frunzele, şi mai ales scoarţa se folosea pentru colorarea în negru.

În unele părţi "fluturii de arţar" (fructele cu aripi divergente), fierţi în apă se foloseau contra dizenteriei, diareei sau se folosea decoctul scoarţei sau chiar plămădită în rachiu. Se mai întrebuinţa contra rănilor. Pentru "dor de inimă" se fierbeau flori de arţar şi se bea dimineaţa şi seara.

Acţiune farmacologică: calmează în cazul gutei durerile, se foloseşte atât intern cât şi extern.

Mod de folosire: se strivesc frunzele proaspete şi se aplică pe locurile dureroase.

Preparare:

-Frunze proaspete se aplică pe locurile dureroase sub formă de cataplasme şi se ţin până la trecerea durerii.

-Se va pune o mână de frunze la un litru de vin de bună calitate şi se fierbe la foc mic timp de 30 minute, după care se strecoară şi se va complecta cu vin până la 1 litru. Se foloseşte la cataplasme externe sau intern se va consuma câte 10 ml – o lingură de supă de 3 ori pe zi, pentru afecţiunile interne.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: dureri diverse aplicat extern sau intern, gută, inflamaţii articulare, înţepături de insecte, reumatism.

ASMĂŢUI.

Anthricus cerefolium Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: asmaţuc, asmaţuchi, asmăţile, aţmaţuchi, asmaţuc, chervăl, haşmaciucă, hasmaţuchi, hasmaciuc, hiasmă, tulburea, turburea.

În tradiţia populară: cultivată pe alocuri pentru cerinţe culinare, frunzele se foloseau la salată sau condiment.

Lăstarii se foloseau contra bolilor de piele. Ceaiul din lăstari floriferi se ia ca stimulent, diuretic. Se mai lua pentru hemoragii uterine.

Compoziţie chimică: ulei eteric 0,03% compus din glicozidul apiina, metilcavicol, osmorizol, asmarizol, uleiuri grase, substanţe amare, vitamine B, C. Săruri minerale, etc.

Acţiune farmaceutică: antiinflamator, tonic, cicatrizant, rezolutiv.

Mod de preparare: se va face un cei din 2 linguriţe de plantă care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate folosi durate lungi fără efecte secundare nedorite.

În cazul în care se va folosi extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Se poate face şi cremă în care în 100 g grăsime (untură de porc, unt, vaselină, lanolină, etc) se va fierbe pe baia de apă 50 g de plantă mărunţită timp de 3 ore. E

strecoară şi în cazul în care se doreşte ca să fie mai consistentă se va mai adăuga şi ceară de albine 20 g sau chiar mai mult dacă se va dori o cremă mai consistentă.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni oftalmologice (comprese călduţe pe ochii închişi), amenoree, blefarită, constipaţie, cuperoză, eczeme, faringite, galactagog (creşte cantitatea de lapte la tinerele mame), herpes, hidropizie, hemoroizi, inflamarea pleoapelor, înţepături de insecte, litiaze, leziuni iritante, prurit, retenţii urinare, ulceraţii faringiene şi bucale, stomatite. Se poate folosi şi în combinaţii cu alte plante medicinale. Fructele se folosesc şi ele la boli de piele, afecţiuni oculare, cuperoză.

Sucul proaspăt este bun pentru afecţiuni oculare, punându-se direct în ochi.

ASUDUL CALULUI.
(vezi osul iepurelui)
Ononis hircina Fam. Leguminoase.

Denumiri populare: lungoare

În tradiţia populară: florile fierte cu piatră acră colorează în galben, iar fierte cu calaian, o colorează verde.

În multe zone s-a folosit contra lingorii; se fierbea planta decoct, se dădea puţin bolnavului să bea; restul se spăla sau se scălda, când se făcea mai mult. Uneori bătrânele muiau în el cămaşa bolnavului, îl îmbrăcau apoi cu ea, îl aşezau în pat şi îl înveleau bine. Mai puneau planta la căpătâi.

Plămădită în rachiu, cu rădăcină de pătlagină şi izmă, se lua în bolile de stomac, dimineaţa pe nemâncate.

În Vrancea rădăcina pisată şi plămădită în rachiu se lua contra vătămăturilor, iar vinul în care se fierbea tulpinile florifere se bea ca afrodiziac.

Compoziţie chimică: conţine mai ales în rădăcină flavonozide şi saponozide. Se foloseşte foarte rar azi.

Preparare:

-1 linguriţă de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă, clocotită. Se acopere apoi timp de 15 minute. Se strecoară şi se poate consuma câte 2 căni pe zi. Extern se poate folosi o cantitate dublă de plantă.

Se poate folosi la: alopecie, căderea părului, constipaţie, dureri de stomac, dureri de abdomen, răni, ulceraţii.

AVRĂMEASCĂ.

Gratiola officinalis Fam: Scrophulariaceae.

Denumiri populare: creştinească, milostivă

În tradiţia populară: decoctul plantei se folosea contra bubelor dulci. Se mai dădea la tuse, durere de stomac şi friguri.

Pusă în miere în amestec cu hrean, busuioc, şi iarbă puşcată se lua contra tuberculozei.

În unele părţi decoctul era luat de femeile care nu aveau copii. Frunzele se opăreau cu apă fiartă şi se luau dimineaţa în boli de stomac.

Compoziţie chimică: lăstarii floriferi şi rădăcinile conţin uleiuri grase, substanţe amare, tanante şi glicozidul gratiotoxina.

Acţiune farmacologică: are proprietăţi iritante şi este un vomitiv drastic, periculos. Se poate folosi totuşi în anumite afecţiuni psihice împreună cu leuşteanul şi un calmant (talpa gâştei sau valeriană).

Administrare: doar cu acordul medicului datorită faptului că este un vomitiv periculos. Medicul va indica şi afecţiunile la care se poate administra.

BAME

Hibiscus esculentus Fam. Malvaceea.

În tradiţia populară: cultivată pentru fructele sale, folosite când sunt tinere în alimentaţie. Planta s-a întrebuinţat contra vătămăturii şi a lingori.

Acţiune farmacologică: emolientă datorită marii bogăţii în mucilagii şi foarte utilă în afecţiunile respiratorii.

Se foloseşte în: afecţiunile respiratorii sau în afecţiuni digestive.

Preparare: se poate folosi chiar în preparate culinare. Ca tratament este bine să se consume zilnic câte un ceai făcut din 2 linguriţe de plantă mărunţită puse la 250 ml apă şi se vor fierbe apoi timp de 15 minute.

Se pot folosi în: afte, balonări, bronşite, constipaţie, enterite (împreună cu alte plante), faringite, gastrite, ulceraţii.

BARBA URSULUI

Equisetum palustre(vezi coada calului) Equisetum maximum Fam. Equisetaceae.

Denumiri populare: barba- ursului de bame, barba sasului.

În tradiţia populară: decoctul tulpinilor sterile scoase cu rădăcină cu tot şi fierte înfundat într-o ulcică se ţinea în gura copiilor contra durerilor de dinţi, iar cu plantele se făceau oblojeli la falcă.

Fiertura preparată din tulpini sterile se dădea contra bolilor de piept. Se mai întrebuinţa împreună cu iarbă băloasă (Centaureea austriaca), fierte în bere, cu miere şi puţină piatră acră pentru bolile de blenoragie. În multe părţi se lua contra durerilor de rinichi. Cu flori de nalbă decoct se da contra poluţiilor.

Compoziţie chimică: tulpinile sterile conţin oxizi de siliciu, saponină, flavonozide, compuşi azotaţi.

Acţiune farmacologică: se foloseşte doar extern unde produce la băi o puternică dezintoxicare a organismului şi o mai rapidă cicatrizare în afecţiunile dermatologice.

Preparare:

-Se foloseşte doar la tratamentul extern aşa că vom pune 50 g de plantă mărunţită la 5 litri de apă. Se va fierbe apoi timp de 30 minute, se strecoară apoi în cadă unde se va sta 30 minute.

Pentru comprese pe răni sau cataplasme pe umflături se va pune 2 linguri de plantă mărunţită în 250 ml de apă şi se va fierbe timp de 15 minute. Se va strecura şi cu acest ceai se pot face comprese pe locurile afectate. Cataplasmele se vor face cu planta fiartă. Se va ţine în funcţie de toleranţă între 2 ore, până la 8 ore, local.

Se poate folosi la: ascită, edeme, răni, umflături, etc.

Contraindicaţii:

Sub nici o formă nu se va folosi intern.

BĂNUŢEI

Bellis perennis Fam. Compositae

Denumiri populare: părăluţe, margarete pitice.

În tradiţia populară: se folosea ca leac în bronşite. Planta se spăla, se pisa, se storcea, iar sucul obţinut se amesteca cu zahăr candel şi se lua de mai multe ori pe zi. Unii o fierbeau bine acoperită, decoctul îl amestecau cu miere şi preparau un sirop din care luau 1-2 linguri pe zi contra bronşitei cronice.

Compoziţie chimică: saponine, substanţe tanante, mucilaginoase, ulei eteric.

Acţiune farmaceutică: produce o lubrifiere a sputei, uşurează respiraţia se indică mai ales la bolile aparatului respirator. De asemenea este diuretică, ajută chiar la diferite afecţiuni la refacerea celulară.

Mod de preparare: se pot consuma proaspete în salate de crudităţi tăiate mărunt. Se mai pot tăia crude sau uscate mărunt şi se amestecă cu miere. Se iau în acest caz câte o linguriţă de mai multe ori pe zi.

Ceai: 1 linguriţă de flori mărunţite la 100 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

În cazul în care se va folosi extern se va dubla cantitatea de plantă.

Este bine ca după 15 zile de tratament să se facă o pauză de 15 zile.

Unguente: la 100 g grăsime (untură de porc, unt fiert înainte pentru îndepărtarea impurităţilor) se va adăuga 50 g de plantă măcinată fin.

Se fierbe timp de 3 ore pe baia de apă. Se strecoară caldă, apoi se pune la rece în cutiuţe mici. În cazul în care se doreşte să fie mai consistentă se poate adăuga puţină ceară de albine încălzind din nou tot pe baie de apă pentru topirea cerii. La răcire se va mesteca bine pentru că are tendinţa să se stratifice.

În această cremă se poate pune puţin propolis brut (10- 20 g) şi se topeşte din nou, amestecând până la răcirea complectă. Se va ţine la rece în cutiuţe mici.

Praf: se transformă în praf planta cu râşniţa de cafea. Se va lua câte un vârf de cuţit 1 linguriţă de trei ori pe zi. Acesta se va ţine sub limbă timp de 10 minute, după care se va înghiţii cu puţină apă.

Tinctura - o parte plantă măcinată se va pune într-o sticlă care are capac ermetic. Se mai adaugă 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se va ţine la temperatura camerei timp de 15 zile agitând zilnic de mai multe ori. Se strecoară, se pune în recipiente mai mici închise ermetic. Se poate folosi timp de 2 ani, dacă a fost păstrată la rece, bine închisă.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, ascită, astmă, balonări, bronşite cronice şi acute, boli la buze, cancer pulmonar, sau sân, ciroză, comoţii cerebrale, constipaţie, dureri de cap, edeme inflamate, digestie lentă, furuncule, gaze intestinale, hepatite, insuficienţă renală, intoxicaţii, iritaţiile pielii, litiază renală cu uraţi, micoze, migrene, ochi inflamaţi, pemfigus, pete pe faţă, pleoape înroşite, porfirie, răni, reumatism, tumori, tuse.

BĂTRÂNIŞ

Erigeron canadiensis Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiană de dalac, buruiană de pete, coada vacii, coada-hulpii, coada- lupului, crunguliţă, măturică, spirince, steluţă, steluţa şoricelului, struţa mirelui, şoricel.

Adusă din America şi răspândită în sec. XVII-lea.

În tradiţia populară: în ţara Oltului, se spunea că atâtea junghiuri au oamenii câte frunze are planta. Se folosea contra junghiurilor, reumatismului şi a cărbunelui. Se pisau tulpinile florifere şi se legau cu ele, ori se fierbeau şi cu decoct se spălau, iar cu plantele se făceau legături. În Neamţ se spălau pe faţă contra petelor şi pistruilor.

Compoziţie chimică: ulei eteric şi colină, acizi organici, săruri minerale.

Acţiune farmacologică: astringentă, diuretică, antireumatismală, cicatrizantă.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale, albuminurie, cistită, dalac, dureri diverse, junghi, lumbago, pete, pistrui.

Preparare: 4 linguri de plantă mărunţită se vor pune la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se foloseşte extern.

BOBORNIC

Veronica beccabunga Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: bârbornic de baltă, bibornic, blabornic, bobolnic, boboilnic, bobonită, bobolnic, busuiocul broaştei, dreţel, gheaţă de pământ, hiaţa pământului, briboi, pribolnic.

În tradiţia populară: pe răni şi tăieturi se aplicau frunze verzi, iar dacă erau mai mari se pisau şi se făcea cu ele legături. Planta întreagă se punea pe arsuri.

De multe ori fierbeau plantele şi cu decoct se spălau, iar cu resturile se legau, mai ales la umflături. Încălzit la foc se punea aşa cald pe spate, contra durerilor.

Pisat şi amestecat cu oţet sau apă, se făcea cu el legături pentru dureri de cap, pentru bolnavii de dambla.

Cu decoct se spălau bolnavii de orbalţ (erizipel).

În Maramureş se făcea cu el spălături copiilor slabi pentru întărire.

Ceaiul din tulpini florifere se lua contra neputinţei de urinare, a hidropiziei şi pentru curăţirea sângelui.

Din părţile aeriene ale plantei în amestec cu rădăcină de hrean, frunză de pătlagină şi miere, se prepara un sirop folosit pentru afecţiunile pulmonare.

Compoziţie chimică: ulei volatil, substanţe amare, aucubină, săruri minerale, vitamine, etc.

Acţiune farmacologică: antiinflamator, diuretic, antiscorbutic, dureri diverse.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: adenoame, afecţiuni ale pielii diverse, constipaţie, dizenterie, dureri renale, hemoroizi, hidropizie, pecingine, pete pe faţă, pistrui, retenţie urinară.

Preparare:

-Suc proaspăt se va consuma obţinut din planta proaspătă şi se poate lua câte 1-2 linguriţe preferabil în amestec cu alte sucuri de legume şi fructe.

-Planta proaspătă se poate folosi în diferite salate alimentare.

- 2 linguriţe se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 2-3 căni pe zi, în afecţiunile interne.

Extern: cataplasme cu frunze proaspete sau suc stors pe piele direct din plantă.

-o mână de plantă se mărunţeşte şi se pune la 250 ml ulei, preferabil de măsline. Se fierbe apoi pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. Se foloseşte atât intern câte o linguriţă cât şi extern unde se poate unge cu acest ulei afecţiunea.

BOSTAN

Cucurbita pepo Fam. Curcubitaceae

În tradiţia populară: era folosit în alimentaţia animalelor şi uneori şi a oamenilor. Din seminţe se extrage un ulei comestibil cu gust aparte.

În podişul Târnavelor, miezul fiert în lapte dulce se punea pe uime.

Cu tulpinile fierte în lapte sau prăjite în untură de porc se făceau legături la gâlci.

Seminţele uscate şi fierte se puneau pe furuncule, iar decoctul se lua contra litiazelor renale.

Fiertura frunzelor se lua ca vermifug, antispasmodic şi diuretic în boli de rinichi.

Uleiul din seminţe, în care se punea cenuşă de coajă de măr dulce, se întrebuinţa contra bubelor dulci şi a altor bube.

În Dobrogea laptele din seminţe de dovleac se folosea contra teniei.

În ajunul Crăciunului se dădea copiilor bostan ca să fie graşi peste an.

Compoziţie chimică: beta-caroten ca şi morcovul, diferă doar cantitativ, leucină, peporezină, tirozină, calciu, fosfor, potasiu, magneziu, hidraţi de carbon, protide, săruri minerale. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E.

Proprietăţi: emolient de excepţie, sedativ, laxativ.

Se indică la următoarele afecţiuni: abcese, afecţiuni cardiace, afecţiuni renale, afecţiuni reumatismale, afecţiuni oculare în special cele cu hemoragii, arsuri, astenii, cancer, cangrenă senilă, constipaţie, diabet (înlătură sau previne afecţiunile care apar la ochi), dispepsii, dizenterie, enterite, hemoroizi, infecţi urinare, insomnii, insuficienţă renală, leucemii, paraziţi intestinali (ascarizi, limbrici), prostată, tenie, tulburări neurologice, viermi intestinali.

Mod de folosire:

Intern:

-crud amestecat cu aperitive; în supe, înăbuşit.

-1 pahar de suc, în fiecare dimineaţă, pe nemâncate, este un laxativ foarte eficient.

-seminţele consumate crude după decojire (vezi şi dovleacul).

-Se pisează 30-50 g de seminţe, se amestecă cu miere şi se iau în trei prize, din jumătate în jumătate de oră. După o oră se ia un laxativ, preferabil ulei de ricin.

-Emulsia obţinută prin fierberea în lapte a seminţelor decojite şi pisate este calmantă şi răcoritoare (insomnii, dureri şi inflamaţii ale căilor urinare.

Extern:

-Cataplasme contra arsurilor şi a inflamaţiilor, abcese, cangrenă senilă.

BOZ.

Sambucus ebulus Fam. Caprifoliaceea.

Denumiri populare: bozie

În tradiţia populară: în trecut boabele de boz erau folosite pentru colorat.

În medicina populară bozul era una dintre cele mai importante plante. Decoctul rădăcini se lua în gură contra durerilor de dinţi.

Pentru răceli, reumatism, se făceau băi generale sau locale, cu decoct fiert într-o căldare, apoi turnat în vasul de baie. În Ialomiţa se scălda bolnavul răcit sau îi făceau abureli până începea să curgă năduşeala pe el. În timp ce se făcea abureala se aşterneau pe un cearceaf foi de boz, se aşeza bolnavul pe ele, se acoperea cu o învelitoare groasă. Bolnavul cădea într-un somn greu, năduşea de nu mai ştia de el şi apoi îşi revenea, se uşura.

Cu decoct se spălau umflăturile, mătricile, scrântiturile, obrintelile, iar cu resturile lor se făceau legături, oblojeli. Rădăcina de boz se fierbea bine, cu tătăneasă, peliniţă şi rădăcină de brusture, se punea apoi pe ele făină de secară, piper negru, undelemn şi tărâţe de grâu, iar cu

amestecul obţinut se făceau cataplasme pentru durerile de mijloc, de şale.

Rădăcina plămădită în rachiu se lua contra constipaţiei, fiind un purgativ drastic, periculos.

Ceaiul din frunze se dădea în Vrancea copiilor contra crampelor, iar decoctul mai concentrat contra limbricilor. Decoctul din rădăcină sau fructe se întrebuinţa contra ascitei.

Se fierbeau boabele sau rădăcinile pisate, până scădea la un sfert şi se beau 3 păhărele pe zi; sau se fierbeau boabe coapte cu 500 g zahăr până se obţinea o marmeladă care se punea într-o oală curată. Alte 500 g de boabe se punea în 500 ml de spirt sau rachiu bun şi se lăsa să stea câteva zile la căldură. Bolnavul lua câte o linguriţă de magiun şi câte un păhărel din rachiul plămădit cu boabele.

Ceaiul din frunze de boz sau decoct în apă ori vin, în amestec cu alte plante se folosea contra blenoragiei.

O legătură din boz se punea pe piept celor bolnavi de oftică.

Compoziţie chimică: ulei volatil, răşini, acid tartric, acid malic, saponine un colorant albastru şi substanţe amare. Are aceleaşi proprietăţi ca şi socul dar mai puternice.

Preparare:

-1 linguriţă de rădăcină se pune la 500 ml de apă. Se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile, maximum această cantitate.

-1 linguriţă de frunze mărunţite se vor pune la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma în cursul unei zile 250- 500 ml de ceai.

-Tinctura de fructe se prepară ca cea de soc dar administrarea este doar jumătate din cea a socului fiind mai puternic acesta.

Tot ce se spune la soc este valabil şi în cazul aceste plante însă se va folosi doar cantităţi mult mai mici fiind mult mai activ decât socul.

La ce se foloseşte la fel se găseşte la soc.

BRAD

Abies alba Fam. Abietacee.

În tradiţia populară: ca materie primă a avut largi întrebuinţări, apoi se folosea la tăbăcitul pieilor.

În mod curent răşina s-a folosit, şi pentru lecuirea diferitelor boli. Se topea, se amesteca cu ceară, cu coada şoricelului pisat, etc. Iar alifia obţinută se punea pe o fâşie de pânză şi se legau cu ea bubele rele, copturile, zgaibă, etc.

În unele părţi se amesteca cu seu de vită, ceară, pânză de păianjen şi făină de grâu. Se mai amesteca cu ceară de albine, unt proaspăt, scrum de copită de cal şi coajă de lemn câinesc, plămădită în rachiu, apoi se fierbea până se obţinea o alifie cu care se ungeau bubele.

Răşina plămădită în rachiu de drojdie se lua dimineaţa, câte o lingură, pentru sperietură.

În medicina populară s-au folosit şi ramurile tinere de brad, la băi contra reumatismului.

Din cele cu frunze crude se făcea un ceai ori un sirop pentru tuse, dureri de piept, luat şi ca fortifiant pulmonar.

Ceaiul din conuri verzi se bea călduţ contra durerilor de stomac şi inimă.

Decoctul din muguri tineri se bea primăvara, contra scrofulelor, iar cel din cioturi de brad, din scânduri arse şi pisate, contra junghiurilor.

La Sălciua, legăturile cu decoctul scoarţei se punea la gât contra durerilor şi umflăturilor, iar compresele cu frunze fierte, contra durerilor de ficat. Decoctul din "cucuruz" de brad se ţinea călduţ în gură, ca să aline durerile de măsele.

Compoziţie chimică: acizi rezinici (alfa şi beta pimen), ulei volatil, rezine, principii amare mai ales în muguri şi în acele de brad.

Răşina conţine rezinetanoli, acizi rezinici, rezine, acizi aromatici, fenoli, etc.

Acţiune farmacologică : se folosesc atât mugurii cât şi cetina sau răşina. Are acţiune astringentă, cicatrizantă, antibiotică, stimulează secreţiile fiind folosit ca expectorant. Calmează durerile, are efect răcoritor, revulsiv, cicatrizant, repermeabilizant vascular, vitaminizat, etc.

Mod de preparare:

Mugurii: se culeg primăvara şi din ei se poate obţine un sirop folositor la foarte multe afecţiuni ale aparatului respirator şi nu numai, pentru că de fapt are acţiuni mult mai complexe refăcând circulaţia sângelui în întreg organismul. Se vor sfărâma mugurii şi se amestecă cu miere polifloră şi se lasă acoperiţi timp de 6 săptămâni. Se strecoară apoi lichidul obţinut şi se pune în sticluţe de mărimi mai mici. Se va putea lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi.

-Muguri de brad mărunţiţi se pun în suc de ceapă roşie (sau suc de usturoi) cât să se acopere, apoi se pune tot atâta miere polifloră. Se lasă apoi timp de 15 zile la macerat, după care se strecoară şi se va consuma câte o linguriţă de 3 ori pe zi în boli pulmonare, de circulaţie, inimă, etc.

-Muguri de brad se culeg în cantitate mai mare şi se acopere cu apă. Se fierb la foc mic până va scădea lichidul la jumătate. Se va lua câte o lingură de 3 ori pe zi.

-Băi cu ramuri sau muguri- se culeg o mână de muguri şi rămurele (vârfuri) care se vor pune în 3 litri de apă să fiarbă o perioadă de 3 ore, după care se strecoară direct în cadă. Aceste băi ajută foarte mult la refacerea circulaţiei deficitare sau contra diferitelor infecţii sau chiar în accidente cerebrale sau paralizii. Se poate adăuga în aceste cazuri şi cimbru.

Aceste băi sunt extrem de eficiente şi în cazul afecţiunilor renale sau ginecologice şi se pot face băi sau chiar spălături vaginale cu irigatorul.

Răşina se foloseşte la prepararea diferitelor alifii: o parte răşină de brad, cu 2 părţi ulei vegetal şi se mai poate adăuga 1\2 sau chiar mai multă ceară de albine. În cazul în

care se doreşte se poate prepara cu mai multă ceară şi supozitoare sau ovule intra-vaginale. Se poate adăuga la acestea şi puţin propolis brut.

Răşină cu alcool, o parte răşină de brad şi 4 părţi alcool alimentar de 70°. Se lasă câteva zile agitând bine (4-5 zile). Se strecoară, apoi se pune in sticluţe de capacitate mai mică. Este foarte util în toate afecţiunile interne în care se poate lua câte 20 picături de 3 ori pe zi, diluat în 100 ml apă.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: abcese, afecţiuni ginecologice, amigdalite, agio-colite, agio-dermite, boli de rinichi, boli de nervi, boli pulmonare, bronşite, cervicite, contuzii, colite, discopatii, dureri articulare, dureri de coloană, dureri reumatice, eczeme, enterocolite, faringite, furuncule, gripă, guturai, hemoroizi, infecţii ale pielii, infecţii urinare, nevroze, nevralgii, parodontoză, paralizii, purpure, răni ale colului uterin, răni anale, răni externe, răni purulente, reumatism, tulburarea permeabilităţii capilare, tuse, ulcere de gambă, ulceraţii cronice, vânătăi.

BRÂNCUŢĂ

Sisymbrium officinale Fam. Crucifere

Denumiri populare: buberic, bubornic, buruiană de răul băieţilor, frunza voinicului, jebghiu de munte, muştar alb, năsturel, usturoiţă, etc.

Se folosesc seminţele sau planta cu inflorescenţă.

În tradiţia populară: planta se folosea pentru brâncă după cum arată şi numele. Ceaiul din tulpinile florifere, îndulcit cu miere, se lua pentru răguşeală. Decoctul se da copiilor mici contra crampelor stomacale şi la epilepsie.

Proprietăţi: este cunoscută mai ales popular ca una dintre cele mai utile plante care se foloseşte în anotimpul rece pentru bolile specifice anotimpului rece. Are de asemenea un puternic efect antiinflamator şi totodată un efect diuretic.

Se întrebuinţează la : afonie, bronşite, cistită, colici abdominale, dureri abdominale diverse, erizipel, faringite,

guturai, laringite, litiaza vezicii urinare, răguşeli rebele, scorbut, tuse.

Afonie- se face un ceai simplu sau în combinaţie cu nalbă 2 linguriţe de plantă mărunţită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei cu înghiţituri mici. Este bine ca totodată să se mănânce gălbenuş de ou crud cu miere, dacă nu aveţi diabet.

Se pot aplica şi comprese calde cu ceai dublu concentrat în zona gâtului. *Cistita*: se va bea un ceai infuzie din 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se poate consuma. Se pot face şi spălături vaginale cu cantitate dublă de plantă în acest caz.

Colici şi dureri abdominale: copiii vor bea un ceai în cursul zilei din 1 linguriţă de plantă pusă în 250 ml apă clocotită. Adulţii vor folosi cantitate dublă de plantă şi vor putea consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate aplica şi pe abdomen cataplasme cu ceai mai concentrat. Acestea vor fi puse calde şi se ţin până la trecerea durerii. *Erizipel*: se va folosi sub formă de ceai cu care se vor pune comprese. *Faringită, guturai*: se va face o infuzie mai concentrată cu care se va face de mai multe ori pe zi gargară. Se mai poate folosi sub formă de praf obţinut cu râşniţa de cafea din plantă uscată. Acesta se va pune un vârf de cuţit sub limbă şi se ţine timp de 5 minute, după care se înghite. Se poate face şi **tinctură** 1 parte plantă cu 5 părţi alcool alimentar de 70°. Se va lua din tinctură 10 picături- 1 linguriţă de 2-3 ori pe zi în cazurile grave.

BRÂNDUŞA DE TOAMNĂ

Colchicum autumnale Fam. Liliaceea

Denumiri populare: bălură, blânduşă, ceapa -ciorii, crinul-mâţii, ghicitoare, gâgâţele, jiorele de toamnă, ruscea de poiană, şofran.

În tradiţia populară: florile plantei s-au folosit pentru vopsit în special pentru lână.

În unele zone se credea că florile apără de brâncă (erizipel), de aceia se mâncau toamna. Se mai foloseau la răni, degerături şi contra reumatismului. În unele părţi se foloseau pentru creşterea părului sau contra păduchilor decoctul. Cu florile se ungeau pe piele, ca să nu-i muşte purecii. Se mai punea în smântână apoi se ungeau fetele pe faţă ca să se ruminească.

Compoziţie chimică: planta, mai ales bulbul şi seminţele conţin substanţe toxice, colchicina, colcamină, democolcina şi tiocolchicozida care sunt folosite în industria medicamentelor, glicozizi, substanţe minerale, etc.

Acţiune farmaceutică: se foloseşte extern planta pentru spălarea pe cap şi stimularea creşterii părului.

Nu se foloseşte decât preparată farmaceutic din seminţele plantei de unde se extrag principiile active.

BRUSTUR

Arctium lappa Fam. Compositae

Denumiri populare: blustan, bruscălău, brustan, brustur -amar, brustur- mare, brustur-negru, caftulan, calcoceni, captalan, capul –călugărului, căpcălan, cârcei, ciulin, ciulină, clococean, ghimpoasă, iarba-boierului, lapuc, lapean, nădai, scai-mărunt, scaiul-oii, scăete, scăete-mare, sgar, sgăice.

În tradiţia populară: se folosea pentru vopsit în negru în amestec cu arin, şovârf, boz, coji de nucă, etc.

A fost unul din cele mai importante leacuri băbeşti. Frunzele se puneau pe răni, buboaie, uime, scurte, umflături, pălituri.

Se mai punea pe cap contra junghiurilor. Când pielea ardea ca focul, se punea frunza verde pe piele. Bolnavii de lungoare puneau frunze pe cap pentru ca “să-i tragă răutatea”.

În unele regiuni, mamele şi oblojeau copii cu frunze de brusture, unse cu unt, după ce-i scoteau din baie.

Se mai înveleau copii cu frunze când aveau crampe. Frunzele udate cu oţet erau leac pentru dureri de şale, unse cu unt sau unsoare, pentru dureri de piept; iar numai pălite la foc, pentru junghiuri şi dureri de inimă.

În alte regiuni, pe frunza de brusture se punea rădăcină de păpădie prăjită, amestecată cu smântână proaspătă şi apoi se legau cu ea contra durerilor reumatice.

La Răşinari, decoctul plantei spăla buba neagră, ori se făceau legături cu brusture pisat. Rădăcina pisată, presărată cu sare, se punea pe talpă pentru bătături în talpă.

Cu decoct se spăla pe cap pentru creşterea părului.

În unele sate la indigestie se făceau legături la buric cu trei rădăcini de brusture şi 3 rădăcini de hrean pisate şi fierte în borş, îngroşate cu tărâţe.

Rădăcina plămădită în rachiu se lua contra vătămăturii. În unele părţi, se pisa, se amesteca cu rădăcini pisate de mutătoare, iarba lui tatin, boz, etc. Cu oţet, tărâţe de borş ori făină de secară, făcându-se o turtă care se aplica pe pântece.

Decoctul de rădăcină se bea contra bolilor venerice şi erupţiilor pe piele, se spălau cu el la eczeme. Sămânţa bine pisată se punea în rachiu de drojdie sau în apă ne începută şi se bea în mai multe rânduri contra herniei.

La naşteri grele se fierbea brustur, se strecura zeama, se punea zahăr şi se dădea lăuzei, apoi bea 3 zile ceai de muşeţel, să se cureţe.

Compoziţie chimică: nitrat de potasiu, ulei eteric, mucilagii, inulină, acid palmitic, acid cafeic, sigmasterol, sitosterol, substanţe amare, vitamine B, săruri minerale inclusiv de potasiu, etc.

Acţiune farmaceutică: aromatizant, calmant al colicilor intestinale, absoarbe gazele, galactagog, reduce

stările de vomă, antiseptic intestinal, carminativ, stimulează digestia, diuretic, antiinflamator renal, calmează durerile de cap, expectorant, antiseptic pulmonar, antiinflamator gastric, antitumoral, aromatizant, antidiareic uşor. Partea cea mai toxică a plantei este rădăcina datorită arctininei, uleiului esenţial şi lactonei care poate provoca tulburări digestive, transpiraţii, nefrite, poliurie sau anurie, dar cu pronostic bun pentru că încetează după ce nu se mai foloseşte planta.

Ar mai trebui adăugat că împiedică infecţiile şi înmulţirea microbilor. Are acţiune antitermică. Este astringent excelent şi provoacă dezintoxicarea organismului. Moderează şi chiar reglează secreţiile organismului. Ajută cicatrizarea. Datorită diurezei pe care o produce se foloseşte la o serie de afecţiuni ale ficatului, gută, diabet, la cei care vor să-şi reducă cantitatea de colesterol, creşte diureza. În afecţiuni dermatologice este foarte util începând cu cele mai frecvente şi diverse afecţiuni şi terminând cu cele mai grave: cancer. La toate ajută contribuind la vindecare.

Cosmetică: acţiunea sa este diversă de la creşterea părului, până la seboree sau alte afecţiuni se poate folosi cu succes în foarte multe afecţiuni cosmetice.

Remarcăm de asemenea că poate să distrugă stafilococul datorită lactonei. Seminţele de brustur sunt indicate şi ele pentru întinerire şi chiar în timpul naşteri uşurând durerile naşterii.

Frunzele proaspete se folosesc atât în acţiunea de dezintoxicare a organismului cât şi în diferite răni cu rol cicatrizant sau dezinfectant.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, abces, afecţiuni bucale, afecţiuni ale căilor urinare, afecţiuni ale ficatului, afecţiuni pulmonare, afecţiuni stomacale, alergie, alopecie, anorexie, balonări intestinale, bronşită acută şi cronică, calculoză biliară, cancer, celulită, colesterol crescut, colici intestinale, colită de fermentaţie, constipaţie,

cosmetică, diabet, diaree, dermatite, descuamarea pielii, dureri de cap, eczeme microbiene, eczeme uscate, eliminarea toxinelor din organism, epilepsie, eritem polimorf, erizipel, faringite, febră, furunculoză, gripă, gută, hemoroizi, herpes, hipertensiune, infecţii urinare, inflamaţii acute şi cronice, insuficienţă respiratorie, înţepături de insecte, leucoree, mâncărimi de piele, mătreaţă, micoze, nefrite, obezitate, pemfigus, răceală, reumatism, răni, tenuri seboreice, tumori, ulcer gastric, ulceraţiile pielii vechi sau zemuinde, urticarie şi în foarte multe alte afecţiuni.

Preparare: o linguriţă de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit pentru 10 minute apoi se va consuma după mese. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. În colitele de fermentaţie se consumă ne îndulcit sau îndulcit cu zaharină.

Tinctură: dacă este posibil se va face din rădăcină proaspătă. Se va pune 50 g de rădăcină spălată şi mărunţită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se acopere pentru 15 zile ţinându-se la temperatura camerei. Se agită de mai multe ori pe zi. Se va strecura apoi şi se pune la rece în sticlă mai mică. Se închide ermetic. Se va lua câte 1 linguriţă diluată în 100 ml apă de 2-3 ori pe zi. Se poate folosi în acest fel la afecţiunile de mai sus. Se poate lua perioade lungi de timp.

Unguent: se fierbe în 250 ml ulei 50 g de plantă mărunţită timp de 3 ore pe baia de apă. Se poate folosi apoi acest ulei intern câte 1 linguriţă pe zi în multe din afecţiunile enumerate. Extern se unge cu el local. Se mai poate din nou pune pe baia de apă şi se adaugă ceară de albine în funcţie de cât de tare doriţi să obţineţi crema. Se poate de asemenea adăuga şi puţin propolis.

BUBERIC

Scrophularia nodosa Fam Scrophularia.

Denumiri populare: brâncă, brânca porcului, buruiană de buberic, frunză de iarbă, iarbă de trânji, iarbă neagră, iarba porcului, iarbă sărată, urzică neagră.

În tradiţia populară: a fost un leac comun la bube şi tăieturi.

Contra erupţiilor de piele, se fierbeau şi cu decoct se spălau, sau se folosea la brâncă şi gâlci.

Cu tulpinile florifere se făceau băi, contra durerilor de picioare şi a reumatismului.

Rizomul tuberizat se dădea ca vermifug.

Compoziţie chimică: părţile aeriene-substanţe amare, saponine, flavono-glucozidul diosmina, alcaloizi, acizi: cafeic, cinaric, cumaric, ferulic. Zaharoză, manitol, săruri minerale, etc.

Părţile subterane conţin acid cafeic, cumaric, hidroxibenzen, etc.

Atenţie! PLANTA ESTE TOXICĂ Şi nu se va supra doza deoarece conţine saponine care au o puternică acţiune in subţierea sângelui, putând duce la accidente nedorite. De asemenea are un puternic miros neplăcut.

Proprietăţi: este o plantă cu acţiune astringentă, hemolizantă, antihelmintică, etc.

Preparare:

-1 linguriţă de plantă mărunţită sau frunze mărunţite se pun la 100 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot bea trei porţii din acestea pe zi cu înghiţituri mici.

-Decoct din rădăcină mărunţită sau frunze folosit extern din 2 linguri de plantă mărunţită la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se foloseşte extern la comprese sau cataplasme care se schimbă în funcţie de toleranţă la 12-24 ore.

-2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă şi se face o mămăliguţă cu făină de mălai mai tare. Se pune cât

mai caldă (să nu producă arsuri), pe abcese sau adenoame cu diferite localizări, sau diferite tumori. Este bun şi la calmarea durerii reumatismale sau de altă natură.

Se poate face acest lucru de 2 ori pe zi.

Tinctura: o parte plantă mărunţită sau rădăcină şi 5 părţi alcool alimentar de 70°. Se ţine 15 zile, apoi se strecoară. Se vor lua 5-10 picături de 2-3 ori pe zi.

Extern se fac gargare cu diluţii din tinctură sau se pune pe răni în diferite diluţii.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: adenite, angină diftерică, amigdalite, febră, hemoroizi (se face o cremă cu praf de plantă în amestec cu unt 1\1) Se va amesteca până la omogenizare. Se aplică în strat subţire de 2 ori pe zi. Răni (alifie sau infuzie), urticarie- intern 2 ceaiuri şi extern decoct în tamponări locale. Parazitoze- se poate lua în orice formă de preparat, noduli scrofuloşi, reumatism (se fac băi cu mai multe plante şi se stă 30 minute în cadă, după care se termină baia cu un duş rece.

BUSUIOC

Ocinum basilicum Fam Labiate

Denumiri populare: basic, băsilesc, bosoioc, mălăcină, mejioran, văsăliac.

Se folosesc părţile aeriene ale plantei atât proaspătă cât şi uscată.

În tradiţia populară: frunzele se puneau pe bube, iar în legături, la adenoamele de la gât şi şale.

Se punea pe jăratec şi se trăgea fumul în piept, contra tusei, şi pe nas contra guturaiului.

Contra tusei se folosea şi decoctul, iar în amestec cu ţintaură şi iederă, pentru tuse rea.

Cu tulpini de busuioc aprinse se ardeau negii.

Legătura cu seminţe se punea contra durerilor de cap.

Se mai folosea contra frigurilor, cel obţinut din seminţele întrebuinţate la biserică în cult.

Ceaiul din frunze şi vârfurile florale se folosea în bolile de stomac şi rinichi, iar seva plantelor crude, din primăvară, contra durerilor de ochi.

Cei cărora le intra ceva în ochi puneau un fir de busuioc în ochi pentru a-l scoate afară.

Compoziţie chimică: ulei volatil, (camfor, cineol, eugenol, estrargol- până la 80%, linalol până la 50%, sitosterol, anetol) saponozide triterpenice, tanoizi, săruri minerale, etc.

Proprietăţi: antiseptic intestinal, absoarbe gazele din stomac, stimulează digestia datorită uleiului volatil, calmează colicile, creşte secreţia de lapte la mamele care alăptează. Combate greţurile şi vărsăturile încă de la prima administrare. Antiinflamator stomacal şi intestinal, dar poate fi folosit şi extern ca antiinflamator. Este uşor diuretic stimulând digestia. Carminativ, expectorant, antiseptic intestinal. Este un bun energizant şi febrifug. Având aceste proprietăţi şi fiind şi foarte aromat cu o aromă plăcută este una dintre plantele des folosite.

I se atribuie foarte multe proprietăţi în credinţa populară. Se mai foloseşte mult în cosmetică, pentru efectele pe care le are asupra pielii şi părului.

Mod de preparare:

-Se poate folosi planta proaspătă frecând cu ea locurile unde au fost înţepate de insecte după ce s-a scos eventual acul. Se mai foloseşte în urticarii, mâncărimi tot aşa.

-Plantă proaspătă- câteva rămurele puse la un litru de apă şi lăsat pentru 12 ore. De seara până dimineaţa, când se poate consuma în cursul zilei după strecurare. Se spune că redă voioşia şi dorinţa de viaţă. De asemenea se spune că întinereşte.

-Praf de plantă uscată obţinut cu râşniţa de cafea. Se poate lua câte un vârf de cuţit, până la o linguriţă care se va pune sub

limbă timp de 10 minute. Se înghite apoi cu puţină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi.
-Infuzie. 1-2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este preferabil să se consume înainte de mese. În afară de diabet se poate să se îndulcească cu miere polifloră. Este foarte util în colici intestinale, balonări, bronşită, etc.
-*Macerat*- 2 linguriţe de plantă mărunţită se pun la 250 ml apă rece. Se lasă apoi timp de 12 ore la temperatura camerei. Se strecoară. Se poate consuma dimineaţa. Se pot bea 2-3 căni pe zi.
-**Tinctură-** 50 g de plantă mărunţită se vor pune într-o sticlă care se poate închide ermetic cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine la temperatura camerei timp de 15 zile, agitând des sticla, după care se strecoară. Se poate apoi lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi diluat cu 100 ml apă.
-*Unguent*- praf de busuioc obţinut cu râşniţa de cafea. Se cerne. Se amestecă 50 g de praf cu 50 g de grăsime(unt, untură, lanolină, seu de oaie, seu de vită, vaselină). Se amestecă până se omogenizează. Se pune in cutiuţe la rece. Se unge în strat subţire de 2 ori pe zi. În cazul în care se doreşte obţinerea unei creme mai consistente se poate pune şi ceară de albine după dorinţă (la cantitatea de mai sus se pun 10-20 g) şi atunci se topeşte pe baie de apă. La răcire se va mesteca încontinuu pentru că are tendinţa să se stratifice.
-*Vin- l*a 1 litru de vin de bună calitate se vor pune 20 g de plantă mărunţită. Se lasă la macerat timp de 8 zile, după care se va strecura şi se va complecta până la un litru cu vin. Se amestecă şi se poate folosi câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: adenite, adenoame, afte bucale şi genitale, ameţeli, anorexie, astenie nervoasă cu angoase, balonări, bronşită acută sau cronică, cefalee, cheilită, cheratodermii (îngroşări ale pielii şi

crăpături), colici intestinale, colită de fermentaţie, diabet, diaree, dischinezie de natură nervoasă, dureri de cap, epilepsie, eroziuni, febră, frigiditate, gonoree, greaţă, guturai, indispoziţie, infecţii urinare, insomnie pe fond nervos, înţepături de insecte, lactaţie (măreşte cantitatea de lapte) leucoree, leziuni bucale inflamatorii erodate, mâncărimi, menopauză, meteorism, migrene, negi (tinctură), papiloame (tinctură), răceli, răni, rinite alergice, scabie, spasme stomacale sau abdominale, sterilitate, ulcer gastric, ulceraţii cronice, veruci, uretrite, vaginite, vomă.

Notăm faptul că cei care doresc pot să facă şi ulei de busuioc. Se va pune 250 ml ulei de măsline preferabil presat la rece şi 50 g de plantă măcinată. Se ţine apoi la soare timp de 4 săptămâni, după care se strecoară. Se păstrează în sticle de culoare închisă.

Se poate folosi intern câte o linguriţă la foarte multe din afecţiunile de mai sus sau se va folosi extern ca orice ulei în cazul rănilor, urticarii, etc.

Şi acest ulei se poate transforma în cremă în cazul în care se amestecă la cald cu ceară de albine. Se poate folosi şi această cremă la toate afecţiunile pielii pentru cicatrizare.

BUSUIOCUL DE CÂMP

Prunella vulgaris Fam. Labiate

Denumiri populare: busuiocul cerbilor, buruiană de bubă rea, busuioc de câmp, coroabă, gluga ciobanului, iarba lui Antonie, iarba lupăriei, iarbă neagră, izmă sălbatecă, plescăriţă, şopârlaiţă.

În tradiţia populară: frunzele crude se aplicau pe bube, pe zgaibă. Cataplasmele cu frunze tăiate, ţinute în undelemn, se puneau pentru a alina durerile de cap.

Amestecate cu frunze de floarea văduvelor (Succisa pratensis), se întrebuinţau contra buboaielor şi antraxului.

Ceaiul şi decoctul se lua în boli de gură şi de gât, precum şi contra diareei.

Se mai folosea ca afrodiziac singură sau cu dumbăţ (Teucrium chamaedris) şi corzile vânătorului.

Compoziţie chimică: părţile aeriene conţin tanin, rezine, rutozid, hiperozid, substanţe amare, ulei volatil, săruri minerale, etc.

Proprietăţi: diareice, antiinflamatorii, antitusive, cicatrizante, antibiotice.

Forme de preparare:

-*Infuzie*- 1 linguriţă de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveţi diabet. Se poate consuma 3 căni pe zi.

-*Pulbere*; de plantă uscată obţinută cu râşniţa de cafea. Se va pune un vârf de cuţit, până la o linguriţă sub limbă de 3 ori pe zi. Se ţine timp de 10 minute, apoi se înghite cu puţină apă.

Tot acest praf se poate utiliza pentru prepararea unei creme care se face cu o parte plantă şi o parte grăsime (unt , sau untură) Se va freca şi se omogenizează. Se aplică extern de 2 ori pe zi în strat subţire. Se poate face în amestec şi cu praf de sunătoare sau de tătănească când va fi mai eficientă.

Tinctură: 1 parte praf şi 5 părţi alcool alimentar de 70°. Se ţine 15 zile apoi se strecoară. Se va folosi câte o linguriţă de 3 ori pe zi diluat în puţină apă.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: amigdalită, anorexie, astmă, bronşită, bube, colici, colită, diaree, faringită, furuncule, gastrită, guturai, hemoroizi, infecţii urinare, laringită, migrene, meteorism, răguşeală, rinite, stimularea funcţiei sexuale, tuse, stimularea sistemului nervos.

CAISA.

Armeniaca vulgaris.

Compoziţie chimică: zaharuri, levuloză, glucoză, protide, lipide, o substanţă asemănătoare carotenului, brom,

calciu, fier, fluor, cobalt, mangan, magneziu, potasiu, sulf, fosfor. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP.

Acţiune farmaceutică: foarte nutritivă mai ales uscată. antianemică, aperitiv, răcoritoare, astringentă. Contribuie la menţinerea echilibrului nervos şi chiar reface nervii. Reface celulele organismului, laxativ, antidiareic, indicat în reglarea digestiei. Întăreşte imunitatea. Sâmburii decorticaţi 4-6 bucăţi luaţi măcinaţi sunt foarte utili contra cancerului.

Se poate folosi la: afonie, anemie, cancer, constipaţie (în special cea uscată), convalescenţă, depresie nervoasă, diaree, inapetenţă, întârzierea creşterii la copii, insomnii, nervozitate, obezitate, rahitism, reumatism, senectute.

Preparare:

-Fructul crud sau sub formă de suc, fruct uscat, sirop, dulceaţă, gem, etc, în alimentaţie.

-Caise uscate 6-8 bucăţi se vor pune de seara în 250 ml apă la temperatura camerei. Dimineaţa se consumă atât apa cât şi fructele în constipaţie, etc.

-În aplicaţii externe sucul de caisă este un tonifiant al pielii normale.

CALAPĂR

Crysanthemum balsamita Fam. Compositae

Denumiri populare: bumbişor, calampăr, calapăr, calonchir, calubăr, carpin, călugăr, dumbravnic, galopăr, izma Maicii Preciste, smirnă, spiculeţe, vetrice.

În tradiţia populară: frunzele se întrebuinţau în mod curent, în multe zone, la tăieturi, bube, buboaie, pe care se aplicau crude, pălite în foc ori pisate şi amestecate cu grăsime.

Cu calapăr, ceapă, coada-şoricelului şi un pic de mentă se prepara o unsoare pentru bube şi umflături. Plantele se uscau pe plită, se sfărâmau, se amestecau cu seu de oaie, ori unt, ulei de lemn şi miere, unsoare de gâscă topite într-o

tigaie. După ce se amestecau în tigaie se punea făină de grâu ca să le ţină laolaltă. Pasta obţinută se împărţea în două. O parte se punea pe piept pentru tuse, iar după o jumătate de ceas după ce se răcea se punea cealaltă jumătate.

Panariţiul se lega cu ceapă albă, coaptă, amestecată cu tămâie pisată, busuioc şi frunze de calapăr.

Decoctul se ţinea în gură contra aftelor şi a durerilor de dinţi.

Rădăcina pisată, muiată în oţet, se punea pe pântece contra herniei.

Decoctul părţilor aeriene şi mai ales al frunzelor se lua în boli de plămâni şi ficat.

În ţara Oaşului cu calapăr fiert se legau oasele cu tuberculoză osoasă.

Decoctul se dădea femeilor după naştere ca întăritor şi ca să oprească pierderile de sânge.

În multe părţi, cu decoct se spălau pe cap pentru dureri de cap, sau ca să le crească părul, să nu cadă.

Se mai punea în băile celor slabi să-i întărească.

Acţiune farmaceutică: antiinflamator, calmant, cicatrizant, diuretic, stomahic, antispastic. Stimulează creşterea părului.

Preparare:

- 2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

-**Tinctură**: se pune o parte de plantă mărunţită cu 5 părţi alcool alimentar de 70°. Se închide ermetic sticla şi se ţine la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se poate folosi câte 10 picături până la 1 linguriţă de 3 ori pe zi diluat în 100 ml apă.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: afecţiunile ficatului, afecţiuni digestive, afte bucale, alopecie, bube rele, chelie, contuzii, diaree, epilepsie, furuncule, hemoroizi,

herpes, infecţii ale pielii, leziuni bucale erodate, plăgi greu vindecabile, răni, reglarea menstrelor (se preferă tinctura luată înainte de menstre cu 2 zile şi se va continua pe toată perioada. Se întrerupe când se termină menstruaţia), tăieturi, ulceraţii, vânătăi, viermi intestinali (clisme cu o infuzie de 2 ori mai concentrată şi se va face la temperatura corpului mai multe zile la rând).

Este deosebit de eficient la refacerea podoabei capilare. Se va face pentru aceasta un tratament cu ceai din această plantă de 2 ori pe săptămână şi de asemenea tinctură cu care se va freca pielea capului de 2 ori pe zi, până la refacerea complectă a podoabei capilare, apoi se mai continuă doar spălăturile săptămânale.

CARPEN.

Carpinus betulus Fam. Betulaceea.

Denumiri populare: carpăn, carpin, gârniţă, mustăreţ.

Proprietăţi: astringente şi antiseptice.

Compoziţie chimică: puţin studiată. Se cunoaşte faptul că are tanin, ceea ce conferă efectul astringent, antibiotic sau de cicatrizant. Se mai foloseşte ca hemostatic.

Mod de folosire;

-*Decoct* din frunze proaspete sau uscate. 1 linguriţă de frunze mărunţite se va fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară apoi şi se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se poate folosi cantitate dublă de plantă.

-*Unguent* din praf de plantă: se fierbe pe baia de apă 50 g de praf de plantă cu 200 ml unt timp de 3 ore. Se strecoară. Se pune în cutiuţe mici la rece . Se poate folosi de 2 ori pe zi în strat subţire.

-*Oţet* 500 ml în care se va pune 50 g de praf de plantă. Se lasă apoi timp de 8 zile la temperatura camerei. Se strecoară. Se foloseşte la mâncărimi, în diferite diluţii în funcţie de toleranţă. Pentru a obţine un oţet aromat se poate pune şi

levănţică de exemplu 10 g de praf o dată cu acest praf de frunze.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: cancer extern, căderea părului, diaree, dureri de gât, dureri reumatice, gripă, hemoroizi, menstruaţii (perturbări- cantităţi prea mari) nevralgii, paralizii, prurigo, răceli, reumatism, cosmetică. Tuse.

CARTOF.

Solanum tuberosum. Fam. Solanaceae.

Compoziţie chimică: conţine crud o oxidază care prin fierbere se distruge- favorizează aprovizionarea cu oxigen. Apă, hidraţi de carbon, protide, lipide, săruri minerale de sodiu, calciu, magneziu, fosfor, fier, mangan, cupru, sulf. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, acid pantotenic, acid folic, solamină, etc.

Acţiune farmacologică: nu se consumă cartofii coloraţi în verde pentru că au foarte multă solamină care este toxică. Foarte digest, aliment plastic util diabeticilor, obezilor, aliment de balast, care înlesneşte funcţiile intestinale, antiulceros, cicatrizant, topic emolient, calmant şi cicatrizant al mucoasei digestive, antispasmodic.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: abcese, acidoză, afecţiuni digestive şi ale ficatului, arsuri, artritism, blocaj urinar, constipaţie, crampe, crăpături ale pielii, demineralizare, dezechilibre ale nutriţiei, diabet, dispepsii, dureri migrenoase, edem în insuficienţa renală, erizipel, erupţii ale pielii, flegmoane, furuncule, gastrită, glicozurie, hemoroizi, hepatism, insomnie, intestine lezate, litiază în special renală, nevralgii, obezitate, panariţiu, plăgi atone, reumatism, sciatică, scorbut, tuse nervoasă, ulcer gastric şi duodenal, ulcere varicoase.

Preparare:

-Tinctură curată 20 picături în puţină de 3 ori pe zi înainte, în timpul mesei sau după mese (doza poate fi ridicată

la 40 picături, vreme de câteva zile dacă efectele nu sunt suficiente.

Se rade cartoful crud şi se pune într-un borcan cu capac. (se poate folosi şi numai sucul filtrat). Se pune apoi alcool de 70° cât să treacă cu un deget peste pasta aceasta. Se ţine timp de 15 zile agitând des la temperatura camerei. Se filtrează apoi bine şi se poate folosi. În cazul sucului de cartofi este suficient să stea doar 8 zile.

-Suc de cartofi crud: ½ pahar de 4 ori pe zi timp de 1 lună în ulcere, diabet, etc. Se poate adăuga miere, suc de morcovi sau de lămâie. O jumătate de pahar pentru celelalte afecţiuni de 2 ori pe zi.

-Contra paraziţilor intestinali: se va mânca seara timp de 3 zile consecutiv exclusiv salată de cartofi amestecată cu 60 g de ulei de nucă.

Extern:

-Ras în cataplasme crud sau fiert.

-În cataplasme raşi cruzi în arsuri, degerături, crăpături. Plăgi atone, ulcere, edeme ale pleoapelor. Se poate adăuga ulei de măsline.

CASTAN COMESTIBIL

Castanea sativa Fam. Fagacee

Denumiri populare: adistin, agnistin, castan-bun, căstan, găstane, gâstine, gâstinie, ghistină, gustine.

În tradiţia populară: scoarţa se folosea la tăbăcitul pieilor iar coaja la vopsitorie.

Castanele se foloseau contra degerăturilor la mâini şi picioare. Se fierbeau şi în zeama lor, cât era încă fierbinte, se ţineau câteva minute membrele degerate.

Compoziţia chimică: ulei, protide, hidraţi de carbon, vitaminele: B1, B2, C, săruri minerale.

Frunzele: tanin, vitamina E, Lemnul taninuri cathehice, castalina, castalgina, vascalina, vescalgina, alcool triterpenic, acizi, săruri minerale.

Acţiune farmacologică: se folosesc fructele coapte fără coajă care sunt un antiseptic pentru tubul digestiv, antianemic, energetic, remineralizant, tonic nervos şi muscular. Conţinutul în sulf este mic, însă datorită faptului că are sulf ajută la dezinfecţie şi la refacerea oaselor, mai ales că are în componenţă şi fosfor care ajută la osificare. Magneziul pe care-l conţine ajută şi el foarte mult atât la sistemul osos cât şi întregului organism. Potasiul ajută inima şi vasele de sânge. Se cunoaşte acţiunea acestui fruct mai ales în cazul celor cu afecţiuni venoase (varice, etc) Este de mare ajutor tuturor celor care doresc să se supraalimenteze şi chiar sportivilor şi convalescenţilor. Fierul pe care-l conţine ajută şi la refacerea sângelui.

Castanele se consumă coapte sau făcute piure. Se pot consuma în orice cantitate.

Sunt contraindicate la obezi şi diabet.

Se recomandă în: afecţiuni coronariene, afecţiuni venoase sau arteriale, astenie fizică şi psihică, anemie, bătrâneţe, convalescenţă, creştere, decalcifiere, depresie, flebite, hemoroizi, osteoporoză, stomatită, tromboflebită, varice

CASTAN SĂLBATEC

Aesculus hippocastanum Fam. Hippocastanaceae

Denumiri populare: aghistin, castan de cai, castan de India, castanul-calului, castanul-porcului, ghistin.

În tradiţia populară: scoarţa se întrebuinţa la tăbăcit şi vopsit.

Castanele, pisate sau tăiate mărunt şi plămădite în spirt denaturat ori fierte în apă pentru baie, se întrebuinţau contra reumatismului. În acest scop se folosea şi floarea, pusă în petrol, cu care se făceau frecţii.

În ţinutul Bacăului, se introduceau 6 inflorescenţe într-o sticlă de un litru cu benzină. Sticla se îngropa în pământ, unde se ţinea trei săptămâni, iar după aceia se

ungeau părţile dureroase. Fructele se foloseau contra frigurilor şi contra loviturilor, ca şi ramurile tinere şi scoarţa.

Ca să nu se îmbolnăvească de erizipel unii purtau o castană învelită în pânză, la gât.

Compoziţie chimică: seminţele conţin amidon, saponozide triterpenice care imprimă gustul neplăcut şi amar al seminţelor, grăsimi, albumine, tanin, esecină, afrodescină, argirescină, criptoescină, flavonoide, oxicumarine (esculozidă şi fraxinozidă şi agliconii lor esculetină şi frasetină), vitamine din grupul B, C, K şi D-catecol, substanţe amare. Scoarţa conţine: esculină, cvercitrină, fraxină, oxicumarină, celuloză, rezine, substanţe minerale.

Proprietăţi: datorită prezenţei saponozidelor, în special a escinei şi D-catecolului, extractele de castan au acţiune flebotonică moderată; escina are acţiune antiinflamatoare diminuând fragilitatea capilarelor, are proprietăţi antiedematoase, fotoprotectoare, hemostatice. Capilar protector, reducător al fragilităţii capilare, vasoconstrictoare.

Mod de folosire:

Tinctura: la 200 g de frunze mărunţite se adaugă 1 litru de alcool de 70° alimentar. Se închide bine sticla şi se va ţine timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi şi se pune în alte recipiente mai mici. Se pot lua intern câte 10 picături diluate în 100 ml de trei ori pe zi.

Unguent:

a) 25 ml de tinctură se amestecă cu 75 g de lanolină de la farmacie sau cu untură proaspătă nesărată.

b) castane se curăţă de coajă se usucă bine apoi se mărunţesc transformate în praf cu râşniţa de cafea. Se pot amesteca cu: miere, smântână, ulei, untură, etc în proporţie de 1\1.

Se pun pe locul afecţiunii în strat subţire sau după un masaj uşor. Se leagă faşă elastică dacă este vorba despre varice.

c) Se fierb castanele după ce au fost curăţate de coajă. Se transformă în pastă prin pasare şi apoi se amestecă cu orice grăsime în proporţii de 1\1.

Vin:

Se va lua o mână de frunze de castan sau coajă (4 linguri) de pe ramuri tinere. Se mărunţesc bine, apoi se vor pune într-un litru de vin de bună calitate. Se vor ţine timp de 10 zile agitând des. Se pot şi umezi înainte frunzele sau coaja cu alcool alimentar de 70° pentru 12 ore, ca să se elibereze mai multe substanţe active. Se strecoară şi se va lua câte o lingură dimineaţa pe stomacul gol. Se ia timp de 14 zile, după care se vor lua 2 linguri, una dimineaţa şi una seara, timp de alte 14 zile. Se iau apoi 3 linguri câte 14 zile una dimineaţa una seara şi una la amiază. Se va scădea apoi la 2 linguri timp de 14 zile, apoi la 1 lingură 14 zile şi se termină această cură.

Se pot folosi castanele la următoarele afecţiuni: accident cerebral, contuzii, cuperoză, degerături, edeme cerebrale, edeme postoperatorii, edeme traumatice, flebite, cangrenă, hemoroizi, hernie de disc, inflamaţie venoasă, impetigo, luxaţii, parkinson, plăgi infectate, procese exudative intracraniene, sciatică, sechele după fracturi, spondiloză, tulburări circulatorii, ulcer varicos, varice.

CASTRAVETE.

Cucumis sativus. Fam. Curcubitaceae.

Compoziţie chimică: vitaminele A, B, C, sulf, magneziu, oxid de calciu, mucilagii

Acţiune farmacologică: răcoritor, depurativ, dizolvant al acidului uric şi al uraţilor, diuretic, hipnotic uşor.

Este un dezintoxicant al organismului se poate folosi foarte bine la reumatism şi foarte multe alte afecţiuni.

Extern este vitalizant şi astringent sucul.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: acnee, artritism, colibaciloză, colici, cosmetică, crăpături ale buzelor, dermatoze superficiale, gută, iritaţii intestinale, intoxicaţii,

litiază biliară şi renală, pecingine, pete pe piele, pistrui, pori dilataţi ai feţei, prurit, reumatism, riduri, stări subfebrile, temperamente biloase şi sangvine.

Preparare:

-Fiert indicat contra iritaţiilor intestinale, util în temperamente biloase şi sangvine.

-Crud ras sau suc, este pentru unii destul de indigest. Se foloseşte în diferite combinaţii cu alte legume şi fructe. Indicat minimum 20 ml de 3 ori pe zi.

-Extern pentru cei cu pielea grasă: loţiuni pentru ten cu apă de fierbere nesărată.

_Riduri- aplicaţii de rondele de castravete.

-Pistrui-loţiune cu lapte crud în care s-au macerat rondele de castravete.

-Pori dilataţi ai feţei- se iau cantităţi egale de seminţe de castravete, dovleac şi de pepene galben. Se macină fin, separat, într-o râşniţă de cafea. Se diluează câte o lingură de supă din fiecare pudră în lapte sau smântână. Se amestecă pentru obţinerea unei măşti care se va aplica vreme de 30 minute. Se spală apoi cu apă de trandafiri călduţă.

-Îngrijirea feţei: lapte de castravete. Se pisează într-o piuliţă 50 g de migdale dulci, decorticate, se toarnă încet 250 g de suc de castravete dat în clocot şi răcit şi se strecoară într-o pânză deasă. Se adaugă 250 ml alcool şi 1 g esenţă de trandafir. Se utilizează ca loţiune.

-Pomadă emolientă (dermatoze, îngrijirea feţei, încălzirea picioarelor):

suc de castravete filtrat……300g
untură topită nesărată……...250 g
grăsime de viţel……150 g
apă de trandafiri……3 g
Balsam de Tolu……0,50 g

Totul se amestecă bine într-un mojar. Se foloseşte în aplicaţii locale. (Jean Valnet- …..)

CĂLIN

Viburnum opulus Fam. Caprifoliaceea

În tradiţia populară: fructele globuloase roşii s-au folosit fierte la vopsit în roşu.

Călinele fierte se folosea la vărsat .

Compoziţia chimică a scoarţei: conţine o glicozidă amară (viburnina), tanin, flavonoide, un complex rezinos, esteri ai acidului valerianic, amidon.

Proprietăţi: stimulează pofta de mâncare, în acest sens se poate folosi singur sau în asociaţie cu alte plante. Astringent, sedativ şi antidismenoreic, iminenţă de avort şi accidente nervoase ale sarcinii.

Mod de preparare:

-2 linguriţe de scoarţă mărunţită se pun la 250 ml apă. Se fierb apoi timp de 10 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. În cazul spălăturilor vaginale sau al rănilor se va face cu cantitate dublă de plantă.

-**Tinctură**: o parte coajă măcinată şi 5 părţi alcool alimentar de 70°. Se ţine ermetic închisă şi se agită zilnic timp de 15 zile apoi se strecoară. Se va putea lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puţină apă.

-*Fructele*- se extrage sucul cu storcătorul de fructe şi se consumă câte 40 ml în cazul gastritelor hiper-acide sau chiar în cancer, în scop preventiv. În combinaţie cu suc de coacăze în părţi egale luat de 3 ori pe zi se poate lua de cei care fac chimioterapie, pentru a nu se simţi aşa tare efectele negative ale acestui tratament.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: accidente nervoase ale sarcinii (calmant), afecţiuni vaginale, bufeuri (de căldură), cancer, colici, dismenoree, dureri abdominale, eminenţă de avort, gastrite hiper-acide, gripe, hemoragii uterine, inimă (întăreşte muşchiul inimii), răceli, transpiraţii excesive, tuse.

CĂPŞUNUL

Fragaria viridis Fam Rosaceae

Denumiri populare: căpşun de grădină, fragi de grădină, pomiţe.

În tradiţia populară: rădăcinile se fierbeau în vin, care se lua contra tusei. Rădăcinile şi cârceii se fierbeau înăbuşit, într-o oală nouă, cu vin alb care se dădea femeilor când aveau dureri de pântece sau cârcei. Ceaiul din tulpini şi rădăcini se folosea în boli de rinichi.

Compoziţia chimică: fruct- apă 90%, hidraţi de carbon, protide, săruri minerale, fragarol, substanţe uleioase, acid salicilic, acid elagic, evercitrină, citrol, tanin, zaharuri, polifenoli, vitaminele: A, B, C, iod, brom,

Acţiune farmacologică: antibiotic, bactericid, antiinflamator, tonic. Indicat chiar şi în cancer pentru că vitamina C este un puternic oxidant. De asemenea acidul elagic împiedică formarea celulei canceroase. Polifenolii de asemenea contribuie la proliferarea celulei canceroase. Mai conţine tanin, ceea ce-l face astringent. Pectina reduce colesterolul şi prin aceasta contribuie la vindecarea afecţiunilor circulatorii sau de inimă. Levuloză utilă la diabet.

Produsele salicilice sunt foarte bine asimilate de organism şi sunt utile în multe tratamente. Diminuează acidul uric din urină, alcalinizant al sângelui. Conţine iod foarte util la afecţiunile tiroidiene împreună cu brom.

Preparare şi administrare: este normal că fructele proaspete sunt cele mai indicate. Se pot consuma cât mai multe, indicat ar fi să se consume minimum 300 g pe zi o perioadă mai lungă. Acestea se vor consuma dimineaţa pe nemâncate.

În cazurile în care nu se poate asigura o provizie suficientă de aceste fructe se pot face şi siropuri (nu pentru diabetici) Acestea se vor face din suc proaspăt de fructe bine filtrat în care se va pune zahăr, până se obţine o soluţie saturată (nu se mai topeşte zahărul şi rămâne la fund).

Înainte de a fi închis în sticle se va pune sucul de la o lămâie la fiecare 500 ml suc. Apoi se închid ermetic sigilând dopurile cu ceară topită sau parafină. În acest fel se pot păstra o perioadă de 2 ani.

Se va lua câte o lingură din acest sirop de 3 ori pe zi.

Se pot face de asemenea şi multe tratamente cosmetice, cu efecte foarte eficiente.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, afecţiuni tiroidiene (conţin iod), afecţiuni glandulare (le reglează), amigdalite, astenie de primăvară, ateroscleroză, avitaminoze, boli rectale şi intestinale, cancer, colesterol în exces, constipaţie, diabet zaharat (300 g zilnic- conţine levuloză), diaree, eczeme, enterite acute, gută (diminuează acidul uric), hemoragii uterine, hemoroizi (au acţiune internă), hipertensiune, imunitatea organismului (alcalinizează sângele), intoxicaţie tabacică şi alcoolică, litiaze biliare şi renale (diminuează acidul uric), nefrite, nevroze, reumatism degenerativ (curăţă organismul de toxine), parazitoze intestinale (oxiuri), seboree, stomatite, TBC pulmonar (remineralizant), tulburări hepato-biliare, ulcer gastric, ulcer varicos.

Frunzele se pot folosi infuzie, pentru: diaree, inflamaţia ficatului, rinichilor şi vezicii urinare. 2 linguriţe la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2 căni pe zi.

Atenţie! Pentru unele persoane aceste fructe sunt un adevărat chin producând alergii, urticarie, etc. Se vor testa înainte în acest sens.

CĂTINA

Tamarix ramosissima

Albă- Hippophae rhamnoides

Cătină roşie Myricaria germanica Fam. Tamaicaceae

În tradiţia populară: rădăcina şi scoarţa se folosea la tăbăcit, iar ramurile pentru vopsit, uneori se folosea şi scoarţa la vopsit.

Rădăcina se întrebuinţa ca şi scoarţa ca diuretic, sudorific, astringent, aperitiv. Coaja ramurilor se folosea ca astringent, hemostatic; fiartă în oţet ere întrebuinţată ca insecticid. Frunzele şi ramurile se foloseau contra reumatismului, în bolile splinei.

Extern se mai folosea la dureri de dinţi şi răni. Intern se mai întrebuinţa în bolile ficatului, splinei rinichilor şi băşicii. Cu tulpinile plantei se făceau băi copiilor slăbiţi, rahitici.

Scoarţa.

Compoziţia chimică: Scoarţa: hidroxitriptamine, acid oleic, acid palmitic, serotonină, tanin şi acizi tanici, vitaminele B1, B2, C, PP.

Acţiune farmaceutică: aport important de vitamine, antidiarei, este o polivitamină naturală. Antiinflamator, astringent, tonifiant. *Extern*: Limitează procesul inflamator, strânge ţesuturile şi ajută la cicatrizare. Scoarţa are efect antibiotic, antiinflamator, astringent şi cicatrizant, atât intern cât şi extern.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni cardiace (curăţă arterele), afecţiuni bucale diverse, avitaminoză, cancer, colesterol în exces, colite, dermatoze, diaree, diverse dureri extern, dizenterie, faringite, gastrite, hemoroizi, herpes, icter, inflamaţii, intoxicaţii, parkinson, răni zemuinde, reumatism, ulcere cutanate (extern), urticarie.

Preparare: scoarţa.

-Scoarţă uscată se va mărunţii, după care se va transforma în praf cu ajutorul râşniţei de cafea. Se va folosi:

a) Decoct din 2 linguriţe de scoarţă la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 2-3 căni pe zi. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă.

b) Praf de scoarţă se va lua intern între un vârf de cuţit şi o linguriţă. Acesta se va pune sub limbă pentru 10 minute, după

care se înghite. Extern praful se pune pe rană apoi se pansează.

-**Tinctură**: 50 g de praf de coajă se va pune într-o sticlă cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ţine timp de 15 zile agitând des, după care se strecoară. Se ia de 3 ori pe zi câte o linguriţă diluată în 100 ml apă. Extern se diluează în funcţie de toleranţă şi se pansează.

Mugurii: se pot folosi de către cei care sunt în vârstă, fiind considerat unul dintre remediile care împiedică îmbătrânirea, mai ales dacă se folosesc sub formă de tinctură, când se folosesc câte 10 picături de 3 ori pe zi în diluţie cu apa. Se mai poate folosi de asemenea de către copii la creştere.

Tinctura de muguri: se face din 50 g de muguri proaspeţi culeşi. Se vor zdrobi şi se vor pune apoi în 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se ţine timp de 15 zile la temperatura camerei în vas ermetic închis agitând des. Se strecoară apoi după această perioadă, se filtrează şi se pune in sticluţe mici.

Se va lua câte 3-5 picături de 3 ori pe zi diluate cu apă de către copii şi 10 picături- 1 linguriţă de 3 ori pe zi tot diluate cu apă de către adulţi în funcţie de afecţiunea care se tratează.

Frunzele: se pot folosi şi uscate însă se mărunţesc bine atunci când se prepară.

Compoziţia chimică a frunzelor: carmol, leuco-cianidine, celuloză, rezine, tanin, ulei volatil, vitamina C, săruri minerale.

Proprietăţi: frunzele au un marcant efect de curăţire a vaselor de sânge cărora le redă şi supleţea. Este remarcabil efectul lor în sfera sistemului central nervos, pe care îl stimulează, foarte eficient.

Se vor folosi sub formă de infuzie: 2 linguriţe de frunze mărunţite se vor pune la 250 ml apă. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni de ceaiuri pe zi. Este indicat să se consume înainte de mese cu 15 minute.

Tinctura: făcută din praf de frunze uscate obţinute cu râşniţa de cafea sau din frunze tăiate foarte mărunt proaspete. Se vor pune 50 g de frunze uscate (praf) sau 100 g frunze proaspete la 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se vor ţine timp de 15 zile închise ermetic în sticle care se vor agita des. Se strecoară apoi ţi se filtrează. Se poate lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi, înainte de mese cu 15 minute.

Praf de frunze uscate: se macină frunzele cu râşniţa de cafea apoi se cern. Se va lua 1 vârf de cuţit de 3 ori pe zi. Se va pune sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu puţină apă.

Unguent: praf de frunze 1 parte şi untură de porc sau altă masă grasă (unt, margarină, seu, etc) 1 parte. Se va amesteca până la omogenizare. Se ung locurile afectate de 2 ori pe zi.

Praf de frunze, sau frunze proaspete 50 g se vor pune în 250 ml oţet alimentar şi se lasă 8 zile apoi se strecoară. Se poate folosi la urticarii, bătături, mâncărimi de piele.

Frunzele de cătină se pot utiliza la următoarele afecţiuni: afecţiuni circulatorii, afecţiuni urinare, cancer, diaree, edeme, infecţii urinare, nevroze, reumatism, inflamaţiile splinei în special, tromboflebite, umflături, varice.

Fructele.

Compoziţie chimică: acid linoleic, linolic, arucic, carotenoide, licopen, tocoferol, zaharuri, pectine, acizi graşi esenţiali, acid folic şi izoramnetol, flavonoide, substanţe tanante, substanţe minerale ca: fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, etc.

Vitaminele: A, B (întreaga gamă de vitamine B care a fost descoperită până la această dată), C, D, E, F, PP, aminoacizi, etc. Putem spune că este de fapt cea mai complexă polivitamină naturală.

Proprietăţi: din moment ce are toate vitaminele, toate indicaţiile care se dau pentru fiecare vitamină în parte ar trebui să le înşir aici. Ne mărginim însă să spunem că este un protector al organismului în cazul radiaţiilor, de aceia se recomandă la toţi cei care fac tratamente contra cancerului cu raze sau chimioterapie. Tonifiant general, are puternică acţiune antiscorbutică, este astringent şi vermifug. Reface celula ficatului şi-l vindecă de foarte multe afecţiuni. Distruge infecţiile sau le diminuează în cel mai rău caz. Face imposibilă înmulţirea microbilor patogeni. Tonifică întregul organism, elimină sau limitează procesul inflamator, uşurează cicatrizarea. Este şi diuretică contribuind şi la curăţirea organismului de toxine. Este deosebit de utilă celor care sufere de cancer, pentru că face mai acceptabilă chimioterapia şi chiar luptă cu boala. Fructele se pot folosi atât intern cât şi extern.

Pot de asemenea să distrugă viermii intestinali.

Mod de preparare: în primul rând se pot consuma *fructe proaspete sau congelate*. Se vor lua minimum 4-5 linguriţe de 3 ori pe zi. Cu cât se vor consuma însă mai multe cu atât va fi mai vizibilă în tratament.

Suc din fructe; se ia minimum 20 ml de 3 ori pe zi.

Fructe uscate 2 linguriţe de fructe zdrobite sau măcinate se vor pune la 250 ml apă şi se vor fierbe timp de 15 minute. Se strecoară apoi. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Praf de fructe râşnite, apoi cernut praful prin sită se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puţină apă de 3 ori pe zi. Se ia cu 30 minute înainte de mese.

Unguent: praf de fructe amestecat cu untură de porc 1\1 şi omogenizat prin amestecarea insistentă a celor două componente dă un unguent excelent pentru afecţiuni dermatologice, deoarece conţine toate vitaminele necesare refacerii pielii. Se unge local în strat subţire de 2 ori pe zi.

Tinctură din suc- se iau fructele şi se zdrobesc, apoi se pun în storcătorul de fructe (dacă aveţi) dacă nu într-o pândă tare şi se strâng pentru a stoarce sucul. Sucul din fructe se pune într-o sticlă în care se va pune aceiaşi cantitate de alcool alimentar de 70˚ cât suc este. Se pune dop şi se ţine la rece. În mod normal se aşteaptă 15 zile apoi se poate consuma câte o linguriţă diluată de 3 ori pe zi cu puţină apă. Se poate însă consuma şi imediat ce s-a făcut.

Tinctură din praf de plantă. (FRUCTE) este mai complexă pentru că la această tinctură se folosesc şi seminţele din fructe. De fapt se macină fructul cu râşniţa de cafea cu sâmbure cu tot. La 50 g de praf de fructe se pune 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se închide ermetic şi se agită zilnic. Se ţine la temperatura camerei. Se strecoară după 15 zile şi se filtrează. Se pune în recipiente mai mici. Se va lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi diluată în 100 ml apă.

Vin: la 1 kg de fructe zdrobite se va pune 1 kg de zahăr şi 10 g drojdie împreună cu 5 litri de apă. Se pun într-un vas timp de 7 zile agitând des. După această perioadă se va pune un dop care are un furtun de cauciuc introdus în el. Capătul furtunului de cauciuc se pune într-un borcan cu apă. Se lasă cât timp fermentează 5-6 săptămâni să fermenteze.

După fermentare se va scoate cu grijă uleiul de la suprafaţă fiind foarte util la multe tratamente. Vinul se trage apoi cu un furtun într-un vas mai mic şi se umple până la gură, să nu mai rămână aer. Se pune un dop care se pune ceară sau se parafinează. Se ţine timp de 30 de zile când se mai filtrează o dată luându-se de pe depunerile care s-au aşezat la fundul sticlei. Se pune în sticle şi se parafinează sau ceară. Este un vin foarte bun la tratamente şi totuşi un vin gustos. Peste fructele din vas se mai poate pune zahăr şi apă şi se mai face o dată vin, însă nu medicinal ci pentru un vin de masă.

Se poate consuma ca tratament vinul obţinut prima dată câte 50 ml de 3 ori pe zi. La acest vin se pot pune şi plante aromate când se pun fructele în funcţie de afecţiuni: cimbru, salvie, busuioc, măghiran, etc.

Se mai poate face un alt preparat foarte util în cazul în care aveţi la îndemână fructe proaspete. Se vor spăla foarte bine fructele cu multă apă după ce le-aţi desprins de pe ramuri. Se pun aceste fructe de preferinţă într-un vas de sticlă şi apoi se vor zdrobi cu mâna sau cu o lingură de lemn. Se pun apoi într-o pânză mai rezistentă dacă nu aveţi storcător de fructe şi prin stoarcerea puternică se va extrage sucul. După ce nu mai iasă suc din aceste fructe se va pune peste aceste fructe tot în vas de sticlă apă fiartă după răcire, cât să le acopere şi se lasă timp de 12 ore. Se strecoară apoi din nou. Se mestecă apoi cu sucul obţinut de prima dată şi se va lăsa pentru 12 ore la decantare. La suprafaţă se va forma o peliculă de ulei fină. Aceasta se va lua cu grijă şi se pune în recipiente mici. Se va folosi la intern 3-4 picături de 3 ori pe zi sau extern se pot face cu acest ulei o serie de preparate cosmetice sau dermatologice foarte eficiente.

Fructele rămase (din care s-a stors sucul) se vor pune la uscat. Se poate apoi să se transforme în praf care se poate lua intern câte o linguriţă de 3 ori pe zi, sau se poate folosi extern la diferite preparate (creme, unguente) în amestec cu ulei, unsoare, seu, vaselină, etc. Se preferă însă cu ulei vegetal caz în care se va pune peste praf ulei cât să-l acopere. Se lasă 4 săptămâni. Se strecoară şi se poate folosi la orice afecţiuni atât intern cât şi extern.

Se poate folosi la orice afecţiune, pentru că nu există afecţiune care să nu fie influenţată în bine în urma tratamentului cu aceste fructe sau cu preparatele din ele. Având toate vitaminele se poate lua deci la orice afecţiune, pentru că spre deosebire de vitaminele sintetice aceste vitamine nu se stochează în organism ca cele sintetice.

Se foloseşte la: afecţiuni capilare, anemie, anorexie, arsuri, arterite, astenie, astm, ateroscleroză, avitaminoză, bronşite, cancer, calcul biliar, ciroză, cistită, constipaţie, convalescenţă, degerături, depresie, diabet, diaree, dermatoze, herpes, hepatită, hipertensiune, hipoaciditate, impotenţă, infecţii oculare, infecţii respiratorii, infecţii virale, insuficienţă ovariană, leucemie, leucoree, micşorarea fluxului menstrual, parkinson, răni, radiaţii. Reumatism, boli de rinichi, sida, afecţiunile splinei, sterilitate feminină şi masculină, tbc de orice natură, tumori, urticarie, etc.

CÂNEPA CODRULUI.

Eupatoria cannabium Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: cânepoaie, cânepa de apă, cânepa vrăghiei, dumbrovnic, iarbă de întruiele, sburătoare, smeoaie.

Compoziţie chimică: părţile aeriene- substanţe amare (eupatorina, eupatoriupicrina), alvalo-rezine, tanoizi, un saponozid, steviozidina (substanţă de 300 de ori mai dulce ca zahărul) etc.

Rădăcinile: ulei volatil şi empirină, săruri minerale.

Toxicitate: în cantităţi mari această plantă produce intoxicare, care se manifestă prin : diaree, tremurături, vomă. Se va evita să se folosească intern.

Proprietăţi: diuretic, antifebril, laxativ, emolient, cicatrizant, antibiotic, aperitiv- tonic, antihelmitic.

Mod de folosire:

-*infuzie*- din plantă mărunţită 1 linguriţă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se poate bea această cantitate în cursul întregii zile. În cazul viermilor intestinali este util să se bea în funcţie de toleranţă întreaga cantitate dimineaţa pe nemâncate. Infuzia se poate folosi la diverse răni de asemenea pentru spălături ca şi pentru dezinfecţie.

Decoct din rădăcină care este mai puternică decât planta. Se vor pune 2 linguri de rădăcină mărunţită la 500 ml

apă. Se vor fierbe timp de 15 minute, după care se va strecura. Se va folosi atât la clisme, pentru viermi intestinali cât şi la spălături vaginale sau la alte răni pentru dezinfecţie.

Este puţin folosită, deoarece nu se găseşte la nici un magazin de plante medicinale şi cei care o cunosc mai ştiu şi alte plante mai eficiente ca aceasta care nu are atâtea toxine.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: cancer (extern), eczeme zemuinde (comprese şi spălături) cuperoză (comprese) insuficienţă hepatică (doar pentru a înlătura constipaţia), dermatite infectate zemuinde (doar cele rebele la alte tratamente), reumatism (extern ameliorează durerea). Se poate folosi cu alte plante în acelaşi timp. Răni, tumorile anusului, rectului, vaginului când se foloseşte în combinaţii cu alte plante fiind în acest fel foarte utilă. Ulceraţii zemuinde- la acestea se poate utiliza şi praf din plantă uscată care se pune pe rană de 2 ori pe zi.

CÂRCEI

Ephedra distachya Fam. Ephedraceae.

Se pot folosi părţile verzi ale plantei.

Compoziţie chimică : din diferite specii de Epfedra s-au izolat mai mulţi alcaloizi (0,2-2%) mai puţin taninuri şi substanţe minerale.

Dintre alcaloizi mai important este efedrina şi izomerul sau pseudo-efedrina. Efedrina naturală este levogiră şi se prezintă în cristale incolore, solubile în apă, alcool eter şi cloroform.

Pseudoefedrina este puţin solubilă în apă, uşor solubilă în alcool şi eter.

Proprietăţi : se utilizează în China, din cele mai vechi timpuri ca remediu antiasmatic, cunoscut sub numele de Ma-Huang. Bronhodilatator, diminuă motilitatea gastrică, creşte presiunea arterială : vasoconstrictor local (pe mucoasa nazală) stimulează sistemul nervos şi centri respiratori.

Mod de preparare:

-1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15-20 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi, sau la nevoie câte o lingură sau chiar în spălături nazale sau în formă de picături la tuse.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni : astm bronhic alergic, cefalee, emfizem pulmonar, exantem, incontinenţă urinară, intoxicaţii cu morfină, scopolamină, etc. Sinuzite, tuse.

Există şi la farmacii preparate cu această plantă.

CEAPA

Allium cepa Fam. Liliaceea

Cunoscută ca remediu în foarte multe afecţiuni încă din antichitate.

Denumiri populare: arpagic, cabă, cebulă, ceapă-bulgărească, ceapă de apă, ceapă de arpagic, ceapă de grădină, ceapă-haşmă, ceapă-lunguieşă, ceapă-moldovenească, cepoi, cepşoară de vară, ceaclama, hagimă, hajmă, harpagică, herpejică, hocegi, orceag, parpagică, samulastră, ţeapă, ţeapi, ţepoi.

În tradiţia populară: cojile de ceapă galbenă uscate, se foloseau pentru a vopsi în galben, fire sau ouă. Cojile de ceapă roşie macerate în apă timp de 5 zile şi apoi fierte cu alaun se foloseau pentru colorarea mătăsii şi ouălor în galben, portocaliu ori brun.

A fost unul din leacurile cele mai importante. Bulbul pisat şi copt se folosea contra buboaielor şi loviturilor.

În unele zone ceapa se cocea în spuză, i se scotea miezul şi se introducea în locul lui o bucăţică de lumânare sau seu, se lepăda apoi coaja şi aşa cum era caldă se punea câte o foaie pe buboaie.

Pe lovituri se legau de mai multe ori cu ceapă, pisată cu muchea toporului, nu tocată, presărată cu multă sare şi stropită cu rachiu. Cu ceapă se făceau legături la bube.

La arsuri se aplica ceapă pisată şi amestecată cu smântână. La gâlme se punea ceapă pisată cu sare sau prăjită cu săpun, untură râncedă cu ceapă. Sau ceapă friptă şi frunze de nalbă. Pentru durere de burtă se tăia o ceapă în două, se presăra cu piper şi se lega la buric; ori se pisau bine 3-4 cepe coapte în spuză, amestecate cu făină şi apă călduţă şi se punea cataplasmă pe burtă.

Pe Someş se făceau spălături cu zeamă de ceapă contra căderi părului.

La limbrici se tăia 1-2 cepe, încă de cu seară, şi se punea într-un vas cu apă, unde se lăsau o noapte, apoi dimineaţa pe nemâncate se bea apa.

Compoziţie chimică: vitaminele: B1, B2, B6, E, PP, acid folic. Fitohormoni: auxine, giberline. Enzime: invertaza, oxidaza, peroxidaza, catalaza, lipaza, cistein-liaza, fructozil-transferaze.

Acţiune farmaceutică: antiseptic, antibiotic, analgezic, emolient, rezolutiv, revulsiv. Împiedecă înmulţirea microbiană, chiar contra stafilococilor, limitează durerea sau chiar o suprimă. Diuretic puternic, expectorant, antitusiv, antihelmitic, hipoglicemiant, antitrombotic, afrodiziac, etc.

Preparare:

-cel mai util este să se consume pentru intern ceapă crudă în special verde sau să se consume suc de ceapă.

-**Tinctură**-

-Ceapă crudă ca atare sau macerată câteva ore în ulei de măsline, în salată în crudităţi, aperitive, în toate ciorbele.

-Tăiată fin şi luată cu lapte sau în supă, aşezată pe unt cu pâine.

-O ceapă tăiată fin macerată câteva ore în apă caldă. Se bea maceratul dimineaţa pe nemâncate, cu câteva picături de lămâie în afecţiunile venoase sau cele descrise.

-Contra gripei- lăsăm să se macereze 2 cepe tăiate în felii subţiri în ½ litru apă. Un pahar de macerat între mese şi un alt pahar seara la culcare, vreme de vreo 15 zile.
Contra diareei: o mână de foi de ceapă, brune la un litru de apă se fierbe timp de 15 minute. Se bea ½ litri pe zi.
-Contra diareei sugarilor: se infuzează timp de 2 ore trei cepe tăiate la 1 litru de apă în clocote. Îndulcit cu zahăr.
-Contra paraziţilor intestinali: lăsăm să se macereze 6 zile o ceapă mare tăiată felii într-un litru de vin alb. Un pahar în fiecare dimineaţă timp de 1 săptămână, Se reia timp de 2-3 luni, repetându-se.
-Contra reumatismelor: decoct de 3 cepe tăiate, necurăţate de foiţele învelitoare într-un litru de apă; se fierbe 15 minute, se strecoară şi se ia câte un pahar dimineaţa şi la culcare.
-Contra litiazei biliare: o ceapă mare, tăiată fin, 4 linguri cu ulei de măsline, 150 g apă şi 40 g de untură nesărată. Se lasă să fiarbă 10 minute. Se bea foarte caldă mai multe seri la rând. După 2 ore la culcare se ia un decoct de cruşin. Tratamentul se face o dată în an.
-Se macerează timp de 10 zile ceapă proaspătă într-o cantitate de alcool de 90° egală cu greutatea ei; se iau 3-5 linguriţe pe zi.
-Vin: ceapă tăiată fin……..300 g
miere lichidă……..100 g
vin alb……600 g
Lăsăm să se macereze 48 ore. Filtrăm şi se ia 2-4 linguri pe zi, în afecţiunile interne.
-50 ml suc de ceapă se pune în 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se ţine apoi timp de 10 zile, după care se filtrează. Se va lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi.
-*Ceapă cu miere*: suc de ceapă se amestecă în părţi egale cu miere, preferabil polifloră. Se va lua din aceasta de câte ori este nevoie în cazul tusei, sau pentru tratament câte o linguriţă de 3 ori pe zi.

-*Vin cu ceapă*: la 1 litru de vin alb se vor pune 50 ml suc de ceapă. Se lasă timp de 8 zile, apoi se va strecura. Se complectează din nou la 1 litru vinul, după care se poate consuma ca tratament câte o lingură de 3 ori pe zi. Este bine să se ia înainte de mese cu 30 minute.
-*Ceapă coaptă în cuptor* până se înmoaie. Este foarte utilă în cazul în care există un furuncul. Ajută la colectarea puroiului, sparge şi ajută apoi la eliminarea lui şi la vindecare. Se indică de asemenea la toate afecţiunile intestinale şi stomacale.
-*Ciorbă cu ceapă*- 4-6 cepe tăiate mărunt, se fierb împreună îndelung cu puţină varză tăiată mărunt şi rădăcină de pătrunjel. Se pot consuma în special de către cei care doresc să slăbească fiind un remediu foarte sigur. Se consumă în acest caz zilnic 250 ml de ciorbă din aceasta.
Extern:
-Sinapisme (cataplasme cu muştar) cu cepe crude în reumatism.
-Contra congestiei cefalice şi a meningitei (tratament de sprijin) frecăm tâmplele cu o ceapă şi înfăşurăm picioarele în 1-2 kg de ceapă tăiată 8-10 ore.
-contra migrenelor: cataplasme cu foi de ceapă crude aplicate pe frunte.
-contra retenţiei de urină, contra oliguriei: cataplasme de cepe pe partea de jos a abdomenului.
-Contra negilor; amestecăm ceapă cu sare marină cu argilă în părţi egale. Sau scobim o ceapă şi umplem cavitatea cu sare. -
-Frecăm negul cu o jumătate de ceapă roşie.
-Contra abceselor, furunculelor, hemoroizilor, cataplasme cu ceapă coaptă. O ceapă coaptă la cuptor caldă, face să colecteze abcesul, flegmonul, etc.
-Contra surdităţii se amestecă 30 g suc de ceapă şi 30 g rachiu, se încălzeşte şi se pun 3-4 picături în ur3eche, de 3 ori pe zi, din care una la culcare.

-Contra nevralgiilor dentare. Să se aşeze în cavitatea dintelui suc de ceapă pus pe un tampon de vată.
-Contra hidropiziei: Ca hrană exclusivă, trei supe cu lapte pe zi, cu o ceapă crudă tocată mărunt. Ameliorarea începe să se remarce după o săptămână. Urinările sunt abundente în 15 zile de la începere.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee- spălături sau loţionări cu suc de ceapă de 2 ori pe zi. Abcese- ceapă coaptă sub pansament. Adenite- cataplasme cu ceapă coaptă sub pansament care se va schimba de 2 ori pe zi. Se aplică caldă. Afecţiuni respiratorii, alopecie- frecţii zilnice cu suc de ceapă sau tinctură. Ateroscleroză- tinctură în cure de lungă durată. Artritism- tinctură cu suc de ceapă. Arsuri- ceapă coaptă cataplasme. Amigdalite- cataplasme cu ceapă coaptă caldă de mai multe ori pe zi, tinctură intern, suc de ceapă sau ceapă zilnic ca aliment cu diferite alimente. Angină- sec de ceapă de mai multe ori pe zi. Ascită- sub orice formă cât mai multă. Astenie-tinctură, astm bronhic- tinctură şi suc cu miere. Atonie gastrică – sub ori ce formă. Azotemie – tinctură, vin, suc. Balonări – consum de ceapă crudă. Bătături- pansament cu ceapă macerată în oţet. Bronşite- tinctură sau suc cu miere. Căderea părului- frecţii cu felii de ceapă sau cu tinctură zilnic. Cancer intestinal sau digestiv- (curăţă întreg tubul digestiv de puroi sau tumori) tinctură, vin, suc, fiartă, etc. Celulită- frecţii cu felii de ceapă local sau cu tinctură de mai multe ori pe zi. Ciroză- se consumă cât mai multă sub orice formă. Cloruremie- tinctură sau ceapă crudă în alimentaţie. Ciclu neregulat- tinctură, suc, consum de ceapă. Congestie cerebrală- comprese cu ceapă crudă extern, iar intern sub orice formă cât mai multă. Colecistită- sub orice formă cât mai multă. Crăpăturile pielii- ceapă coaptă. Degerături- cataplasme cu ceapă coaptă, degerături- cataplasme cu ceapă coaptă, crize de nervi- se miroase ceapă proaspăt tăiată. Dezechilibru glandular- în special tinctura,

dar şi celelalte forme. Dentar- conţine fluor care întăreşte zmalţul dentar. Se consumă ceapă cât mai multă. Diabet, diaree- tinctură. Dismenoree- intern tinctură şi extern cataplasme pentru diminuarea durerilor cu felii de ceapă puse pe locul dureros. Dureri de cap- felii de ceapă pe locul dureros până la trecerea durerii sau tinctură. Dureri de gât- intern tinctură- extern cataplasme cu ceapă coaptă aplicate calde. Dureri reumatice- felii de ceapă aplicate sub pansament sau frecţii cu tinctură. Edeme renale şi hepatice- suc, tinctură, vin, ciorbă sau ceapă crudă în alimentaţie. Fermentaţii intestinale- tinctură. Furuncule- ceapă coaptă cataplasme. Gripă- suc de ceapă, cataplasme calde externe cu ceapă coaptă şi în alimentaţie ceapă crudă. Guturai- idem. Hemoroizi- aplicaţii locale cu ceapă coaptă. Hidropizie- ca la ascită. Impotenţă- tinctură câte o linguriţă seara. Indigestii- ceapă în alimentaţie. Infecţii genito- urinare- tinctură, vin, ciorbe. Înţepături de insecte- se freacă local cu ceapă crudă. Laringită- tinctură sau suc cu miere. Limfatism- tinctură sau suc cu miere. Litiază biliară- sec de ceapă în alimentaţie, tinctură. Litiază urinară- tinctură şi ceapă crudă, suc de ceapă. Micoze- tincturi diluate, ceapă crudă, suc cu miere. Meningită- ceapă multă în alimentaţie şi ceapă cu miere la care se adaugă cataplasme cu ceapă tăiată felii. Migrene- cataplasme locale cu ceapă crudă şi intern tinctură atât preventiv cât şi la durere. Miocardită- vin, tinctură, consum de ceapă cât de mult. Negi- ceapă în oţet. Nevralgii dentare- felii de ceapă aplicate local, suc de ceapă sau tinctură. Nevroze- tinctură în cure de 30 zile. Oligurie- ca la ascite. Obezitate- se va lua sub orice formă în cantităţi cât mai mari, inclusiv ciorbe cu ceapă şi varză. Pancreatite- tinctură. Paraziţi intestinali- ceapă crudă sau tinctură. Panariţiu- se aplică local foiţa fină dintre foi la deget de 2 ori pe zi. Pericardită- ca la miocardită. Plăgi- pentru dezinfecţie şi cu rol de distrugere al microbilor, tinctură diluată, spălături.

Pistrui- se freacă locul de mai multe ori pe zi cu suc de ceapă. Pleurite- sirop de suc cu miere, plus cataplasme calde cu felii de ceapă tăiată felii. Păr- se spală la clătire cu apă în care s-au fiert cojile de ceapă uscate pentru a avea reflexe galben- aurii. Pneumonie- tinctură şi suc cu miere. Prostatită- tinctură. Răceală- suc cu miere, tinctură cu vin, extern cataplasme cu ceapă pe torace. Rahitism- se consumă multă ceapă. Retenţie hidrică- ca la ascită. Reumatism- frecţii locale cu tinctură, comprese cu felii de ceapă crudă şi apoi se va acoperii cu un bandaj. Scleroză- vin, tinctură sau ceapă în alimentaţie şi frecţie pe coloană cu tinctură. Senescenţă- vin, tinctură, ceapă cât mai multă în alimentaţie. Surmenaj fizic şi intelectual- tinctură, vin cu ceapă sau ceapă în alimentaţie. Stomatite- vin şi ceapă în alimentaţie. Tăieturi- se aplică ceapă coaptă sau felii de ceapă crude. Traheite- tinctură şi sirop cu miere. Tromboze- tinctură sau sirop, vin, extern cataplasme locale cu suc sau felii de ceapă proaspătă. Tumori maligne- intern tincturi, vin, ceapă în alimentaţie. Extern cataplasme cu ceapă coaptă aplicată caldă. Tuse- sirop de suc cu miere. Ţiuituri în urechi- suc de ceapă în amestec 1\1 cu alcool se va introduce călduţ în fiecare ureche câte 2-4 picături de 2 ori pe zi. Ulcere gastrice- se consumă ceapă multă în plus şi ceapă fiartă. Urinări dificile- se fac cataplasme cu felii de ceapă crudă în partea de jos a abdomenului şi în zona rinichilor. Se consumă şi vin sau tinctură de ceapă. Varice- în alimentaţie ceapă multă şi eventual şi tinctură sau vin de ceapă. Se poate ca în cazul în care există şi obezitate să se consume şi ciorba cu varză. Extern cataplasme de 2 ori pe zi cu felii de ceapă sub pansament elastic.

CERENŢEL

Geum urbanum Fam Rosaceae

Denumiri populare: albeaţă, bărbuşoară, buruiană pentru inimă rea, buruiană de cucui, cerculeţ, crânceş,

cuişoriţă, iarba-faptului, răghicioară, rădichioară, ridichioară, verenţel.

În tradiţia populară: rizomul uscat şi pisat se fierbea şi se da contra diareei, dizenteriei şi tifosului. În Apuseni se da contra enteritei decoct.

Decoctul se mai lua pentru năduf, crampe, hernie, dureri de picioare.

Compoziţie chimică: eugenol, taninuri (hidrolizabile şi condensate), ulei volatil, substanţe amare, enzimă-geoza este o substanţă bactericidă răspunzătoare de mirosul de cuişoare pe care-l are rizomul de Cerenţel, gumirezină, amidon.(ulei volatil constituit din borneol, cineol, timol, cimol, carvacrol, alfa-terpinol, beta-cariofilen, mircen, etc. ;acid ursolic, acid cafeic, tanin, derivaţi flavonici, serpilină (substanţă amară), săruri ale acidului malic, săruri minerale. În timpul uscării geaza dedublează geina în eugenol şi vivianoză.

Acţiune farmaceutică: dezinfectant şi calmant intestinal, astringent, strânge ţesuturile, hemostatic, analgezic- diminuează sau înlătură spasmele muşchilor, antiviral, antiseptic, cicatrizant. Moderează secreţiile, suprimă durerea destul de eficient, ajută la coagularea mai rapidă a sângelui. Datorită taninurilor are acţiune astringentă, antidiareică şi hemostatică, iar eugenolul rezultat din descompunerea geozidei îi comunică proprietăţi bactericide şi calmante.

Preparare: 2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune în 250 ml de apă rece. Se va fierbe timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.

-3 linguriţe se fac tot ca mai sus şi se foloseşte extern la gargară sau comprese.

-Pulbere de plantă- un vârf de cuţit de pulbere fină de plantă obţinută din plantă uscată măcinată cu râşniţa de cafea, se pune sub limbă. Se ţine 10 minute apoi se înghite. Este util în

dispepsii gastrice, al enteritelor de natură infecţioasă şi hemoragiilor. Extern se recomandă în tratamentul stomatitelor şi gingivitelor. Intră în componenţa ceaiurilor antidiareice şi pentru gargară.

Se poate face de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de mesele principale.

Extern- 2 linguriţe de plantă pulbere se fierb timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară- se pun comprese cu lichidul acesta sau se fac tamponări sau spălături.

Pulberea de plantă se poate aplica pe răni zemuinde. Se poate trage pe nas un pic pentru a opri micile hemoragii.

În hemoragii uterine este foarte indicat să se introducă în vagin pulbere din plantă mai ales în combinaţie cu pulbere de coajă de stejar sau cărbune fin. În special este util în acest mod la afecţiunile grave.

Atenţie! Nu se supradozează deoarece provoacă greaţă şi vărsături; nu se utilizează între mese deoarece poate produce iritaţii gastro-intestinale.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni; abcese dentare, afecţiuni bucale, afecţiuni cronice hepatice şi renale. Afecţiuni gastrice, amigdalită, diaree, dispepsii gastrice (scade secreţia mucoaselor), dismenoree, dureri hemoroidale, dureri menstruale sau în zona pelviană, boli de stomac, colite de putrefacţie, conjunctivită, eczeme infectate, enterite infecţioase, febră, gingivite, halenă, hemoptizie, hemoragii, hemoroizi, infecţii microbiene, lăcrimarea ochilor, leucoree, metroanexite, enterită cronică, pierderi seminale, piodermite, răni infectate, spasme musculare, stomatită, ulceraţii, vomă şi vărsături.

Contraindicaţii: afecţiuni cronice hepatice şi renale.

CERVANĂ

Lycopus europaeus Fam Labiate

Denumiri populare: carvană, cătuşe, ciorvană, ciorvancă, coarnă, carvană, durerea inimii, iarba lui ceas rău, piciorul lupului, ţervană.

În tradiţia populară: sucul plantei singur sau amestecat cu sulfat de fier se întrebuinţa pentru colorarea pânzeturilor.

Frunzele au fost întrebuinţate contra tusei, ca tonic, etc.

Acţiuni farmaceutice: acţionează asupra hormonului tireotrop, diminuează sau înlătură acţiunea unor hormoni gonadotropi, inhibă metabolismul iodului, de asemenea deversarea tiroxinei în tiroidă. Se foloseşte doar plantă proaspătă, sau cea uscată la umbră şi făcută praf. Se mai pot cita efectele de stimulare a organismului, de stimulare a poftei de mâncare. De asemenea calmează tusa. Extern se poate folosi la cicatrizarea rănilor sau pentru refacerea pielii lezate.

Preparare:

-Suc proaspăt obţinut din plantă cu ajutorul storcătorului de fructe. Se va lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute.

-1 linguriţă de plantă se va pune la 250 ml apă şi se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se vor lua înainte de mese.

-Praf de plantă uscată se va obţine cu râşniţa de cafea apoi se cerne. Se va lua un vârf de cuţit de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mese, apoi se bea puţină apă. Se pot face cure de lungă durată.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni tiroidiene sau a altor glande (supra/renale), anorexie, alopecie, dismenoree, edeme, tuse de diferite etiologii.

CETINĂ DE NEGI

Juniperus sabina Fam Cupressaceae

Denumiri populare: brădişor

În tradiţia populară: decoctul sau praful din frunze se întrebuinţa la legături contra negilor sau se punea pe ei seva stoarsă din ramuri. În Apuseni se folosea contra bolilor venerice sau de piele.

Compoziţie chimică: tanin, zaharuri, rezine, ulei volatil. Se folosesc fructele sau frunzele.

Toxicitate: intern produce iritaţii gastro-intestinale, colici, comă şi moartea.

Proprietăţi: pe piele produce iritaţii şi ulceraţii. Se poate folosi cu mare atenţie la dispariţia negilor.

Preparare:

- 2 linguriţe de frunze mărunţite sau de fructe se vor mărunţi şi se vor pune la 250 ml de apă. Se vor fierbe timp de 15 minute şi se strecoară. Se foloseşte la tratarea negilor sub pansament, care se va ţine în funcţie de toleranţă.

Se foloseşte la: cheratozele pielii, negi

CHIMEN

Carum carvi Fam. Umbelliferae

Denumiri populare: secărea.

În tradiţia populară: decoctul şi ceaiul din seminţe se dădea copiilor mici bolnavi de mătrice. Se mai spălau cu el pe cap contra bubelor, iar fetele din unele sate se spălau cu zeamă de chimen călduţă, ca să se facă frumoase, să aibă faţa curată. Peste tot se pune în ţuică pentru poftă de mâncare. Se lua contra durerilor de stomac. Chimenul fiert în lapte sau apă se lua pentru bolile inimii. Ceaiul din chimen cu iarbă creaţă se dădea ca întăritor celor slăbiţi de boală. Se mai folosea la răceli sau pentru boli femeieşti cu trandafir alb şi mălin alb.

Femeile care aveau copii mici mâncau supă de chimin, ca să aibă lapte mai mult.

Compoziţia chimică: ulei volatil în care predomină carvona –86%

Acţiune farmaceutică: stimulent al secreţiilor gastrice, carminativ, galactagog, reglează funcţiile

stomacului, creşte diureza, antiinflamator intestinal, antiseptic gastric şi intestinal, antispastic, diuretic, galactagog, stimulent, fluidifică secreţiile bronhice. Reglează menstruaţia.

Se poate utiliza în următoarele afecţiuni: anorexie, balonări intestinale, bronşite, colici gastrice şi intestinale, dismenoree, enterocolite, măreşte cantitatea de lapte la mamele care alăptează, reglarea menstruaţiei, tulburări intestinale, viermi intestinali.

Preparare: o linguriţă şi jumătate de seminţe mărunţite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânţa cu râşniţa de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită şi se va măcina doar cât se foloseşte o dată.

-Cataplasme cu seminţe fierte şi amestecate cu smântână se aplică pe sânii inflamaţi şi umflaţi, sau pe umflături. Se aplică foarte calde.

-Praf de seminţe obţinut cu râşniţa de cafea se amestecă cu puţină apă şi se poate folosi la hemoroizi, oprirea laptelui, etc.

CICOARE

Cichorium intybus Fam Compositae

În tradiţia populară: frunzele crude se puneau, pe răni şi tăieturi, ca şi petalele florilor, uneori plămădite în undelemn. Decoctul florilor se folosea contra afecţiunilor oculare, iar ceaiul contra durerilor abdominale, contra durerilor de dinţi, pentru calmarea durerilor canceroase şi scăderea tensiunii arteriale.

Din flori, amestecate cu trifoi roşu se făcea un ceai pentru dureri de cap.

Pentru ficat şi curăţirea stomacului se bea primăvara sucul stors din frunzele fragede amestecate cu zăr.

Peste planta înflorită se turna apă fierbinte şi se punea deasupra stomacului ca să liniştească durerile.

Rădăcina de cicoare se folosea la durere de inimă. Se pisa şi se fierbea în apă sau rachiu şi se bea.

Compoziţie chimică: rădăcina conţine inulină, cicorină, colină, un principiu amar de natură triterpenică (lectrecina), tanin, acid cicoric, acizi aminaţi, amidon, materii dulci, protide, săruri minerale, etc. Aceleaşi principii se regăsesc şi în restul plantei însă în mai mică măsură. Rezine în rădăcină şi inulină. Vitaminele: B, C, K, P.

Proprietăţi: datorită principiilor amare, insulinei şi colinei au proprietăţi eupeptic-amare şi colagoge, în timp ce uleiul volatil şi rezinele sunt răspunzătoare de acţiunea uşor diuretică şi laxativă, stimulează funcţia ficatului şi rinichilor, ajută la digestie datorită principiului amar, redă pofta de mâncare. Taninul ajută ca astringent, dezinfectant, cicatrizant. Are şi un uşor efect antibiotic. Este deosebit de activ ca diuretic. Măreşte cantitatea de bilă şi o fluidifică (efect hidrocoleretic). Este un purificator al sângelui. Este un component major al ceaiului depurativ, iar rădăcina al pulberii laxativ- purgative.

Este un tonic general.

Mod de preparare şi administrare:

-Frunzele în salate, singure sau amestecate cu altele mai puţin amare la toate afecţiunile..

-2 linguriţe de frunze şi flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară şi se pot consuma 2-3 căni pe zi, mai ales în constipaţie.

-Decoct din rădăcină- 2 linguriţe mărunţite se vor pune la 250 ml apă. Se va fierbe apoi 10 minute. Se strecoară. Se consumă 2-3 căni pe zi, înainte de mese.

-Salată cu lămâie, sare şi usturoi.

-Suc 50-250 ml pe zi.

-Sirop de cicoare -pentru copii şi pentru sugari:

suc de cicoare şi zahăr. Ambele în părţi egale se lasă să fiarbă până la consistenţa unui sirop. O linguriţă de 2-3 ori pe zi.

Rădăcina de cicoare poate fi folosită ca înlocuitor de cafea. Se prăjesc rădăcinile, se fac praf şi se foloseşte în loc de cafea. Se poate folosi perioade lungi chiar ani de zile.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, anemie, anorexie, aritmii cardiace cu iritabilitate sau dureri. Artritism, astenie, atonie gastrică şi digestivă, calculi biliari şi renali, colici hepatice, congestie hepatică şi splenică, constipaţie, depresie, dermatoze, dischinezie biliară hipotonă, diabet (calmează setea), dureri de cap, furunculoze, gută, hepatite cronice şi acute, hidropizie, icter, infecţii urinare, insuficienţă biliară, litiază, oboseală cronică, paludism, parazitoze intestinale, răni, reumatism cronic degenerativ, tăieturi (planta proaspătă)

CIMBRIŞOR

Tymus vulgaris Fam. Labiate

Denumiri populare: cimbrişor, cimbru-grecesc, cimbru-adevărat, cimbru-bun, cimbru de grădină, cimbru-mirositor, iarba-cucului, iarbă de lămâioară, lămâioară, lămâiţă.

În tradiţia populară: decoctul ori planta plămădită în rachiu se ţinea în gură contra durerilor de dinţi. Se mai lua la boli de stomac.

Pe răni se punea cimbru cu frunze cu tot şi se turna peste el apă caldă câteva minute.

Se spune că tulpinile florifere sunt cele mai bune la paralizie, şi la boli venerice.

Compoziţie chimică: substanţe amare: serpilină, ulei eteric (timol, cineol, carvacrol,), hidrocarburi terpenice (cimen, pimen, felandren, terpine, cariohilen, cardinen, mircen, terpinolen) saponine, compuşi oxigenaţi, alcooli, ulei gras, glicozizi flavonici, acizii cafeic şi rozmarinic, tanin.

Acţiune farmaceutică: antiseptic intestinal, coleretic, colagog, stomahic, expectorant, antiseptic al căilor respiratorii, ameliorează funcţiile ficatului şi rinichilor, antihelmitic, reduce spasmele intestinale, fiind şi antiseptic intestinal. Extern; antiinfecţios, antiseptic, antibacterian, calmant al sistemului nervos central (băi).

Intră în compoziţia ceaiurilor: antiasmatic, antidiareic şi pentru gargară.

Preparare: - 1-2 linguriţe de plantă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se va consuma în trei reprize de preferat înaintea meselor principale.

-2-3 linguriţe se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va folosi 3-4 linguri înainte de fiecare masă.

Extern- 100 g de plantă mărunţită se va pune în 5 litri de apă clocotită. Se va lăsa apoi să stea acoperit timp de 15 minute după care se strecoară direct în cada de baie. Se va sta în cadă timp de minimum 20 minute.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, acnee, afecţiuni pulmonare, afecţiuni renale, afte, ameţeli, anemie, anorexie, arsuri, astm, balonări, bronşite acute sau cronice, contracţii nervoase ale stomacului şi intestinelor, diaree, dispepsie, dureri de dinţi, dureri reumatice, dureri sciatice, eczeme infectate, enterite, enterocolite, eroziuni bucale, fermentaţii intestinale, ficat (stimulent), greaţă, gută, hemoragii, infecţii intestinale, inflamaţii ganglionare, inflamaţii mamelonare, iritaţii cutanate, leucoree (mai ales funcţională), migrene, nevralgii, pemfigus bucal, plăgi infectate sau purulente, răguşeală, răni, reumatism, ten seboreic sau actinic, tuse în special convulsivă, ulceraţii ale pielii, viermi intestinali.

Notăm tocmai la sfârşit pentru a fi reţinut că această plantă administrată sub orice formă poate să distrugă

stafilococul şi streptococul şi din această cauză este foarte utilă în toate infecţiile cu aceşti microbi. Nu are nici un efect secundar. Se poate administra fără nici o teamă chiar şi copiilor mici sau femeilor gravide, chiar perioade foarte lungi de timp, mai ales în afecţiunile foarte grave pe care le dau aceşti microbi.

Atenţie! Nu se supradozează deoarece poate produce tulburări gastro- intestinale, excitaţii nervoase urmate de depresie şi încordare motorie.

Contraindicaţii: gastrite, enterite, esofagite, insuficienţă pancreatică.

CIMBRU DE GRĂDINĂ

Satureja hortensis Fam Labiatae

În tradiţia populară: decoctul plantei se folosea contra durerilor de dinţi şi de stomac.

Ceaiul sau decoctul tulpinilor florifere se lua contra durerilor de piept, iar cu resturile se făceau oblojeli.

Ceaiul din frunze se lua contra anemiei.

Compoziţia chimică a părţilor aeriene: ulei eteric 2% format din timol, carvocrol, hidrocarburi terpenice (p-cimen, alfa- pimen, beta- pimen, camfen, gama- terpine, miscen, terpiden, beta- felandren, alfa- felandren, geraniol, codinen, etc), compuşi oxigenaţi, linolol, nerol, citronel, terpen, acetat de geraniel, tujonă. Conţine de asemenea ulei gras (acid linoleic 54-62%, acid linoleic 13,3 %, oleic 7-8 % şi linolic 13-14%)

Proprietăţi: antiseptic antiinfecţios, antibacterian, calmant. Stimulează evacuarea atât a toxinelor cât şi a secreţiilor interne fiind util chiar în amenoree. Ajută la expulzarea fătului în timpul naşterii. Tonic de excepţie înviorează întreg organismul şi-l revigorează. Distruge stafilococul şi streptococii. Ajută chiar şi celor care au cancer în diferite localizări. Carminativ, antiseptic, expectorant şi astringent.

Mod de preparare şi administrare:

-2 linguriţe de plantă mărunţită se toarnă în 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-Decoct din 2 linguri de plantă fiartă timp de 5 minute, apoi strecurat se va folosi extern la spălături vaginale sau gargară, comprese pe ochi, răni, etc.

-**Tinctură**- se va putea face din 50 g de plantă mărunţită, pusă într-o sticlă cu capac ermetic. Peste ea se va pune alcool alimentar de 70˚. Se închide ermetic şi se păstrează 15 zile, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după acest timp. Se va lua câte 10 picături- 1 linguriţă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

Se poate face şi cu spirt medicinal în cazul în care se foloseşte extern. Se foloseşte mai ales la paralizii, scleroză, sau chiar diferite răni.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: aerofagie, albirea dinţilor (se albesc dacă se amestecă praf de cimbru cu praf de cărbune şi se freacă dinţii de 3 ori pe zi), alcoolism (în special tinctura dar şi infuzia.), angoasă, anemie, anorexie, apoplexie, astenii, astm, atrofie musculară, balonări, băi pentru revigorare şi liniştire, beţie (se bea un ceai cu miere multă pentru trezirea din beţie), bronşite, candidoze, căderea părului, celulită, cistită, colită, constipaţie, depresie, dureri ovariene, dureri reumatice, dureri sciatice, emfizem pulmonar, enterocolite, entorse, epilepsie, febră, fermentaţii intestinale, ficat (diverse afecţiuni la ficat la care se cere o evacuare a conţinutului biliar mai rapidă şi totodată un puternic antibiotic- este un antibiotic natural care nu dă nici o reacţie adversă) gripă, halenă, impotenţă, infecţii urinare, înţepături de insecte (se freacă locul cu planta proaspătă, după ce s-a scos acul), leucoree, menstre dureroase, naştere (ajută la expulzarea mai rapidă a fătului), nevralgii diverse atât intern cât şi extern, nevroze, nervozitate, oboseală

cronică, paralizii, parazitoze intestinale, pediculoză, piodermite, pleurezie, răceli, răguşeli, răni, rinită, rino-sinuzită, scabie (spălături la răni), scleroză în plăci (frecţii coloană), ten seboreic, tulburări menstruale, tuse astmtică, tuse convulsivă, tuse spastică, ulceraţii purulente inflamate.

A nu se uita faptul că distruge stafilococul şi streptococul, fără nici un efect secundar nedorit, dar şi mulţi alţi paraziţi.

Această plantă este denumită antibioticul săracului, pentru că are în componenţa sa thimol care este un foarte bun antibiotic.

Combate infecţiile intestinale, inflamaţiile şi poate fi folosit cu mare succes în mult mai multe afecţiuni, decât cele menţionate.

Se foloseşte de asemenea la diferite preparate culinare pentru aroma sa, în fripturi, salate, etc.

59 CIREAŞA.
Cerasus vulgaris

Compoziţie chimică: vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, mineralele: fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu. Oligoelemente- zinc, cupru, mangan, cobalt. Zahăr sub formă de levuloză care poate fi asimilat şi de către diabetici.

Proprietăţi: este fructul care poate fi consumat şi de diabetici sau de către cei care doresc să slăbească, pentru că-amăgeşte foamea- dar totodată remineralizează organismul. Este un energizant fizic şi psihic. Întăreşte imunitatea corpului este antiinfecţios, sedativ nervos, reglează funcţiile stomacului şi ficatului. Se crede că cei care consumă zilnic o lună de zile suc de cireşe sau cireşe în cantitate mai mare întineresc. Nu se va face însă în exces. Regenerează celulele.

Fluidifică sângele. Depurativ puternic, detoxifiant, antiinfecţios, răcoritor, reglementator hepatic sau digestiv, antireumatismal, laxativ.

Se indică în: afecţiuni biliare sau renale, artrite, astenie fizică şi psihică, ateroscleroză, boli de ficat, bătrâneţe, boli psihice, boli nervoase, boli renale, cancer, cistite, colite de fermentaţie, colesterol în exces, constipaţie, crize migrenoase, demineralizare, depresii, diaree, dismenoree, gută, hipertensiune, întârzierea creşterii la copii, litiaze de orice localizare, nefropatii, obezitate, pielite, pletoră, reumatism, senectute, stări de slăbire a imunităţii, varice.

Preparare:

-suc de fruct cât mai mult zilnic sau fructe sub formă de cură cu minimum 500 g zilnic.

-1-3 zile în care se mănâncă numai cireşe fără nimic altceva, este cura de dezintoxicare cea mai bună înlesnind eliminarea deşeurilor din organism şi a toxinelor.

-Plasture cu cireaşă strivită pe frunte în migrene.

-Compot, sirop, dulceaţă în dispepsii.

-Ulei extras din sâmbure este foarte util în algiile reumatismale, dispariţia petelor, negilor, etc.

-Cozi de cireşe sau frunze fierte timp de 15 minute 2 linguriţe mărunţite la 250 ml apă. Se consumă 3 căni pe zi pentru afecţiunile renale sau litiaze.

60 CIUBOŢICA CUCULUI
Primula officinalis
Fam Primulaceea

Denumiri populare: aglică, agliş, anghelină, calce, cinci clopoţei, ciuboţică mică, ciubotele cucului, oglici, talpa gâştei, ţâţa caprei, ţâţa oii, ţâţa vacii, urechiuşa ursului, etc.

În tradiţia populară: ceaiul din flori se lua contra durerilor de cap. Cu decoct se spălau contra durerilor de ochi. Şi umflăturile se spălau cu fiertură iar plantele se puneau în legături. Cu floare de ciuboţică şi flori de soc se făcea ceai pentru astm. Pisată cu apă se bea contra frigurilor. Infuzia de floare amestecată cu rădăcină de toporaş de pădure, se bea ca leac pentru febră tifoidă, catare, dureri de piept, astm,

tuberculoză, iar seva din rădăcinile pisate se lua contra frigurilor. Rădăcina se fierbea şi din decoct se lua câte 3 ceşti pe zi, contra bolilor de rinichi, în special a calculilor renali.

Compoziţie chimică: rădăcina şi flori saponozid triterpenice 5-10%, (acid primulic, primulozida), heterozide ca: primverina (primverozidă) şi primulavrozidă, ulei volatil 0,10- 0,25, amidon, enzime, o substanţă iritantă. Acidul primulic prin hidroliză dă un aglicon de natură terpenică, numit primulagenină A. Primulaverozida şi primverozidă, aglicon, derivaţi ai acidului salicilic, imprimând mirosul specific. Vitamina C :i flavonozide.

Acţiune farmaceutică: fluidifică secreţiile bronhice, emolient, expectorant, antispastic, sedativ, sudorific, decongestionant, cicatrizant, hemostatic, reglează şi curăţă sistemul venos. Are rol dilatator pentru vene. La unele persoane pot apare reacţii de intoleranţă manifestate prin alergii.

Mod de preparare şi administrare:

- 2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa timp de 15 minute acoperit apoi se va consuma de 3 ori pe zi câte o cană.

-Decoct din 1 linguriţă de rădăcină care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

Extern se va folosi cantitatea dublă de plantă.

Vin- recomandat mai ales pentru afecţiunile inimii şi venelor ca şi pentru defectele de circulaţie ale sângelui. Se va căuta un vin de bună calitate, preferabil din struguri care nu au fost stropiţi cu chimicale. Se va prefera vinul alb dulce. Se vor pune la 1 litru de vin 4 linguri de flori mărunţite. Este preferabil să se folosească flori proaspete, caz în care se vor pune 5-6 linguri de flori mărunţite. Se lasă timp de 8 zile agitând des. Se strecoară apoi. Se complectează până la un litru cu vin. Se poate ca odată cu florile să se pună şi 2 linguri

de rădăcină de pătrunjel tocată mărunt, caz în care este mult mai eficient. Se va lua câte o lingură cu 30 de minute înainte de mese de 3 ori pe zi în cure de lungă durată.
-*Sirop din rădăcină*- se macină fin cu râşniţa de cafea rădăcini uscate sau proaspete. Se va umple un borcan cam de 1\3 cu praf. Se pune peste acesta miere polifloră, până se umple borcanul. Se amestecă bine zilnic. Se ţine închis la temperatura camerei. După 4 săptămâni se poate administra fără a se mai strecura În ceaiuri înainte de a se da se poate pune şi puţin bicarbonat de sodiu alimentar înainte de administrare.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale sau vezicale, afte, ameţeală, apoplexie, ascită, boli de piept şi gât, bronşite, calculi vezicali sau biliari, cefalee, contracţii de natură nervoasă, astenii, contuzii, depresii, dureri de cap, dureri de ochi, echimoze, friguri, febră, ganglioni inflamaţi, gripă, guturai, hidropizie, inflamarea căilor respiratorii, insomnie, isterie, laringită, litiază urinară, inflamaţii ale miocardului (vin), migrene, nervozitate, nevralgii, plăgi, pneumonie, răceală, reumatism, rinite, rino-sinuzite, tuse de orice etiologie, tulburări gastro- intestinale, ulceraţii, umflături, varice (reglează şi curăţă circulaţia venoasă), vărsături, vertij.

61 CIULINUL.
Carduus nutans
Fam. Compositae.

În scopuri terapeutice se utilizează părţile aeriene recoltate în timpul înfloririi.

Compoziţie chimică: aminoacizi, derivaţi orto-dihidroxifenolici, flavonoide şi antocianozide.

Activitate farmacologică: hepato- protector datorită prezenţei aminoacizilor şi flavonozidelor. În urma cercetărilor de laborator efectuate şi clinice la IMF Bucureşti plecând de la extrasul de ciulin , prepară produsul Hepatocor

S –cu acţiune hepato-protectoare comparabilă cu a produsului străin Legalon.

Preparare:

-2 linguriţe de flori sau plantă înflorită mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se foloseşte la: afecţiunile ficatului şi pentru refacerea sa.

62 CIUMĂFAIE

Datura stramonium

Fam. Solanacee.

Denumiri populare: bolundare, buruiană bolundă, buruiană de capul cânelui, ciumăhaie, ciumăfaia cucului, ciuma fetei, durhan, laur, laur porcesc, măr ghimpos, mătrăguna gunoiului, nebuneală, tătură, turbar, etc.

În tradiţia populară: frunzele crude, dar mai ales pălite în foc, se puneau pe răni şi tăieturi, ca să tragă puroiul.

Apa de pe frunze se folosea contra durerilor de ochi.

Cu decoctul frunzelor se spălau umflăturile, iar cu ele se făceau oblojeli.

Se fierbeau şi se puneau în oblojeli la dureri de gât.

Se mai folosea contra durerilor de picioare, ale reumatismului. Seminţele se puneau în rachiu de drojdie, cu care se frecau bolnavii şi apoi se "pripeau" la soare sau pe lângă foc.

În alte zone se făceau băi sau spălături tot pentru reumatism.

Dozată cu grijă se folosea intern. Se puneau seminţe. Se pisau sau frunze pisate cu apă, ori sămânţă pisată sau rădăcină, puse în rachiu.

În ţinutul Botoşanilor, pentru diaree cu sânge, se lua o măciulie, care are mai multe despărţituri cu seminţe negre, se lua sămânţa dintr-o despărţitură, se ardea, se făcea praf care se împărţea în 9 părţi, din care 8 se aruncau, iar cea rămasă se împărţea în trei, luându-se în trei dimineţi cu puţin rachiu.

Plămădită în alcool, se întrebuinţa contra herniei. Din părţile aeriene se făceau băi în ascită. Se mai folosea pentru combaterea artritei şi astmului bronhic.

Ceaiul din frunze de laur, cu frunze de mesteacăn, afin şi traista ciobanului, se folosea la diabet, luându-se de 3 ori pe zi, înainte de mâncare.

Compoziţia chimică: conţine alcaloizii daturină cu hiosciamină, atropină şi scopolamină, leucină, acizii aspartic, cisteic, glutamic, (enzime, acizi organici- oxalic, malic, citric, fumaric, succinic, aconitic, lactic), ulei eteric, săruri minerale, etc.

Proprietăţi: frunzele şi seminţele sunt antiasmatice, antimalarice, antiinflamatoare, antispastice mai ales în afecţiunile gastrice.

Datorită scopolaminei în cantitate mică are şi o acţiune calmantă asupra sistemului nervos central.

Se mai citează rezultatele deosebite obţinute în boala Parkinson.

Mod de preparare şi administrare:

-*Pulbere din frunze*: se va lua doar cântărit farmaceutic câte 0,5 g din 4 în 4 ore.

-*Decoct* din 0,5 g frunze uscate şi mărunţite fierte pentru 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Această cantitate se va consuma în 24 ore.

-*Ţigări din frunze*: în combinaţie cu frunze de tutun (la o ţigare nu se va pune mai mult de 0,5 g de frunze de ciumăfaie (sunt la farmacie ţigări antiasmatice).

Toxicitate: toate părţile plantei sunt otrăvitoare pentru om. Semnele intoxicaţiei sunt în ordinea următoare: halucinaţii, vomă, tulburări de vedere, accelerarea pulsului, accelerarea respiraţiei, febră în general mare, urmate de paralizie şi moarte.

Se pot folosi doar sub supraveghere medicale şi se respectă dozele.

Se utilizează la următoarele afecţiuni: afecţiuni gastro-intestinale, astm, bube, dureri de gât, dureri de ochi, dureri de picioare, nervozitate, paraziţi intestinali,(clisme), răni, reumatism, tăieturi.

Contraindicaţii: nu se supradozează deoarece poate produce dereglări stomacale sau chiar intoxicaţie. În cazul intoxicaţiei se va administra cărbune medicinal, sub formă de praf luat cu linguriţa. În lipsă se poate lua lapte cât mai mult care se va bea. Se poate consuma călduţ.

63 COACĂZ NEGRU

Ribes nigrum

Fam. Saxifragaceae.

Denumiri populare: agriş-negru, coacăză-neagră, pomişoară-neagră, smordin, smordină-neagră, strugurei-negri, struguri-negri.

În tradiţia populară: se prepară siropuri, lichioruri şi un vin negru tonic. Frunzele sunt folosite pentru ceai.

Compoziţie chimică- fructe: zaharuri 9,5%, acizi organici, citric, malic, şa. 2,1%, proteine 0,9%, calciu, fier, fosfor, potasiu 316 mg\100g, sodiu 2,8 mg\100g, zinc, cupru, fluor, caroten, vitaminele B1, B2, C (mai bogat ca portocalele de 3-4 ori sau chiar decât lămâia (150 mg\100 g), PP, B6, antocianozide, flavonoide.

Frunzele conţin: taninuri, rutozid, vitamina C, săruri de potasiu, ulei volatil 0,2%.

Proprietăţi: frunzele au acţiune diuretică, iar fructele aperitiv, digestiv, tonic, răcoritor, laxativ, diuretic, astringent, depurativ, hemostatic. Elimină acidul uric în exces şi purinele, hipotensor. Sinergismul dintre vitamina C şi antocianozide le comunică proprietatea de a preveni accidentele vasculare şi a mării acuitatea vizuală.

Frunzele sunt antireumatismale renumite.

Preparare:

-2 linguriţe de *frunze mărunţite* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 4-5 căni pe zi.
-*Praf din plantă* uscată obţinut cu râşniţa de cafea. Se va lua un vârf de cuţit care se va ţine sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puţină apă. Tot acest praf se poate pune şi pe rănile care zemuiesc.
-Extern se va putea folosi şi o infuzie mai concentrată cu cantitate dublă de plantă.
-**Tinctură**- se va folosi la prepararea tincturii praf de plantă. Se pune 50 g de praf împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70˚. După 15 zile se filtrează. Zilnic se va lua câte o linguriţă de tinctură diluată în apă. Extern se va folosi tinctura diluată cu apă în proporţii diferite în funcţie de sensibilitatea fiecăruia locală.
-*Unguent*- se va amesteca o parte de praf de plantă cu unt care a fost în prealabil fiert şi i s-a înlăturat spuma şi depunerile de la fund. Se va folosi în strat subţire aplicat 1-2 ori pe zi pe locurile afectate.
-*Lichior de coacăze negre*: 1 kg de bobe foarte coapte, 2 g de scorţişoară şi 12 g de cuişoare. Lăsăm totul să se macereze o lună în 3 litri de ţuică împreună cu 750 g de zahăr. Recipientul îl agităm în fiecare zi. Apoi zdrobim fructele şi strecurăm printr-o pânză, storcând-o. Filtrăm şi turnăm în sticle.
-*Vin din coacăze*. Lăsăm să se macereze boabele 3 zile în vin roşu. Apoi strecurăm printr-o sită şi amestecăm cu un sirop de zahăr la cald.
-*Cremă de coacăze*- se pun boabele uscate într-o sticlă, alternând cu straturi de zahăr pudră. Astupăm sticla şi lăsăm să se macereze mai multe luni. Clătinând sticla din când în când. Conţinutul se filtrează şi rezultă un lichior cu o aromă delicioasă. Trebuie să socotim 5-6 sticle pline cu boabe

pentru a obţine o sticlă de cremă. Prin distilarea fructelor se obţine un alcool de foarte bună calitate.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: accidente vasculare (preventiv) se consumă fructe în cure de cât mai lungă durată. Acrocianoză, afecţiuni inflamatorii ale tubului digestiv şi urinar. Afecţiuni oculare cu diminuarea vederii- se consumă fructe sub orice formă. Angine, ateroscleroză (curăţă venele şi arterele), boli pulmonare, calculi renali- elimină acidul oxalic şi alcalinizează urina, colesterol în exces, crăpături ale pielii, edeme cardio-renale, fisuri ale pielii, furuncule, gută (elimină acidul uric şi purinele), hipertensiune, laringite, menopauză, osteoporoză (ajută la formarea oaselor şi la păstrarea masei osoase), infecţie urinară, înţepături de insecte, panariţiu, paraziţi intestinali, prostatită, reumatism cronic, tăieturi, tuse, varice.

Mugurii: -Se vor folosi muguri zdrobiţi sau sfărâmaţi- 2 linguriţe care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se pot lua chiar în cure de lungă durată.

-*Praf din muguri uscaţi* se vor lua câte un vârf de cuţit de 3 ori pe zi. Se pune sub limbă de 3 ori. Se ţine apoi timp de 10 minute, după care se înghit eventual cu apă.

-**Tinctură**- 50 g de muguri zdrobiţi se pun împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se ţin 15 zile agitând des. Se strecoară şi se va lua de 3 ori pe zi câte 10 picături- 1 linguriţă.

- **Se pot folosi la următoarele afecţiuni**: conjunctivită- comprese cu infuzie bine filtrată se poate picura şi în ochi de 2-3 ori pe zi, episclerită, hipertensiune arterială, impotenţă, insuficienţă urinară, prurigo, psoriazis, urticarie- infuzie sau tinctură diluată şi apoi se va pune şi puţin oţet.

Fructele.

-*Fructe proaspete* se consumă de 3 ori pe zi înainte de mese câte 300 g o perioadă mai lungă. Pentru a le avea această

perioadă fructele se pot păstra la congelator, fără să-şi piardă proprietăţile, cu toate că unele din vitamine se distrug.
-*Suc de fructe* obţinut cu storcătorul de fructe. Se vor consuma de 3 ori pe zi câte 100 ml . La fel este bine să se ţină o cură cu acest suc cât mai lungă.
-*Fructe uscate*- se macină cu râşniţa de cafea. Se va lua o linguriţă de praf şi se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pot folosi 3-4 căni pe zi, perioade mai lungi de timp.
-*Praf obţinut* cu râşniţa de cafea care se cerne apoi cu o sită fină. Se va pune un vârf de cuţit sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiţi.
-**Tinctură-** 50 g de praf de fructe se vor pune la 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se ţine apoi timp de 15 zile. Se strecoară. Se va lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi diluat cu puţină apă.
-*Sirop*- se poate face din suc sau din decoct de coacăze mai concentrat la care se va adăuga apoi zahăr. Se strecoară şi se fierbe apoi la consistenţa unui sirop. Se va pune şi puţin suc de lămâie. Se poate pune apoi în sticle închise. Se va putea folosi câte o linguriţă diluată de 3-4 ori pe zi cu 250 ml apă. Se poate şi din fructe obţine ca orice sirop din fructe.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni bucale, amigdalite, ameţeală, anemie, angine, artroze, astenie, avitaminoze, bolile coloanei, boli renale, bronşite, calculoză urinară sau renală, cancer, constipaţie, convalescenţă, creştere (ajută la formarea oaselor), dureri de gât, faringită, gingivite, gripe, gută (elimină acidul uric şi purinele), guturai, hepatite virale, incapacitate de concentrare, infecţii în general, icter, inflamaţiile aparatului digestiv şi urinar, înţepături de insecte, laringite, menopauză, meteorism, migrene, nefrite cronice, nevroze, obezitate, osteoporoză, oboseală cronică, ochi fructele proaspete măresc acuitatea vizuală), paradontoză, pneumonii, răceli, răguşeală, splină (activează secreţia şi

activitatea ei), somnolenţă, stomatită, surmenaj, TBC pulmonar, tulburări glandulare la pubertate, tuse, ulcer cronic.

64 COACĂZ ROŞU
Ribes rubrum
Fam Saxifragaceae

În tradiţia populară: coacăzele se folosesc pentru compoturi, dulceaţă, siropuri, marmeladă, prăjituri. Se mai punea la fermentat şi se prepara un vin tonic.

Compoziţie chimică: apă 88-93%, protide, acizii malic, citric, tartric 2%, hidraţi de carbon, substanţe minerale sub formă de săruri care pot fi influenţate de sol, natriu, potasiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B1, B2, B6, C, PP.

Proprietăţi: coacăzele consumate înainte de masă sunt tonice (aperitive) iar dacă se vor consuma după mese sunt stomahice, lucru ce le determină să fie foarte utile în atonii gastrice. Se mai remarcă şi ca laxative dar şi ca remineralizante. De asemenea pot produce diureză cu multă eliminare de acid uric, ceea ce la face foarte utile în gută, litiaze urice şi boli reumatismale sau chiar cardiace şi renale, sau în toate cazurile în care s-a acumulat o cantitate prea mare de toxine în organism. Sunt utile în inflamaţiile urinare tocmai pentru că favorizează diureza dar şi datorită faptului că au un principiu activ care poate să distrugă o serie de bacterii. Prin diureza care o produc pot să ajute la dezintoxicare lucru foarte util în artroze, reumatism, gută, etc.

Mai pot de asemenea să stimuleze funcţia hepatică. De asemenea se poate sub formă de vin să ajute la ridicarea tensiuni arteriale.

Se pot consuma *fructe crude* în orice cantitate. Este foarte bine însă să se facă o cură de minimum 20 de zile. Cei care au greutate mai mare pot să consume cantităţi de până la 300-500 g o dată şi pot să facă acest lucru de 3 ori pe zi. În cantităţi mai mici este remineralizant, tonic.

Suc de fructe se poate consuma câte 20-50 ml o dată şi se poate face acest lucru de 3-4 ori pe zi în cure de lungă durată.

Jeleu de coacăze -(posedă aceleaşi virtuţi cu sucul); stoarcem sucul coacăzelor şi îl punem la foc domol, împreună cu zahărul (în greutate egală) După ce începe să fiarbă se curăţă spuma din 5 în 5 minute. Îl punem în vase, când devine suficient de consistent. Amestecăm jeleul adăugând 100 g de zmeură la 1 kg de coacăze roşii.

Vin. La 1 kg de fructe se pune 1,5 kg de zahăr şi 5 litri de apă fiartă şi răcită. Se mai poate adăuga 20 g de drojdie de bere ca să se grăbească fermentaţia. Se va pune pentru fermentare un dop prin care este trecut un furtun de cauciuc care la un capăt i se va ataşa un borcan cu apă. În borcan se va urmării când s-a terminat fermentaţia (5-6 săptămâni) şi se ia de pe drojdie cu ajutorul unui furtun de cauciuc. Se va pune într-un vas până sus umplut şi pus dop. Se lasă 30 zile pentru o nouă depunere cu dop ermetic închis. Se desface după 30 zile şi se trage cu grijă în sticle care se închid ermetic cu dopuri care se vor parafina sau se va pune ceară de albine topită la dop.

Fructelor rămase se vor adăuga încă o dată zahăr şi apă şi se vor pune din nou la fermentat. Se va obţine un vin de masă care spre deosebire de primul nu mai este medicinal ci un vin care se poate consuma ca vin de masă.

Din drojdii prin distilare se obţine ţuică.

-*Praf de fructe uscate*- se poate lua câte un vârf de cuţit de 3 ori pe zi. Se ţine sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puţină apă.

Se foloseşte mult şi la prepararea de compoturi, siropuri, dulceţuri, gemuri, etc, mult apreciate nu numai de către gospodine ci şi de copii care le consumă cu plăcere.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: afecţiunile inimii, anorexie, artritism, astenie, atonii biliare şi vezicale (inclusiv digestive la orice nivel), avitaminoze, ciroză

hepatică, convalescenţă, dermatoze, (prin diureză), dischinezie biliară, hidropizie, hipotensiune arterială, indigestii, inflamaţiile căilor urinare, litiaze, obezitate, reumatism, slăbiciune (se poate da şi vin), tulburări hepatice şi splenice.

Dacă doriţi să slăbiţi şi aţi încercat diferite preparate fără efect încercaţi şi o cură cu aceste fructe foarte plăcute la gust şi poate veţi obţine rezultatele dorite.

65 COADA CALULUI

Equisetum arvense

Fam. Equisetaceae.

În scopuri medicinale- se foloseşte doar partea aeriană. Aici trebuie să spun că o puteţi folosi pentru uz extern la orice tratament chiar dacă o culegeţi dv., dar pentru uz intern este bine să fie procurată de la magazinele de specialitate. Se confundă foarte uşor cu barba ursului de Bahme- Equisetum palustre- cea care trăieşte de regulă pe lângă ape. Aceasta are 5 muchii când se secţionează tulpina şi este de talie mai mare. Este o plantă toxică care nu se poate folosi intern ca şi coada calului (mică).

Denumiri populare: barba-sasului, barba-ursului, bota-calului, bota-cucului, brădişor, coadă-goală, iarbă de cositor, mânzoaică, nodăţică, opintici, părul-porcului, peria-ursului, şiruliţă.

În tradiţia populară: tulpinile fertile se foloseau fierte în apă contra diareei la copii. O largă întrebuinţare aveau tulpinile sterile peste tot, decoctul se lua contra durerilor de stomac, de rinichi, a diareei, a răcelilor, năduşeli şi boli de piept.

Pentru răceli se făceau şi abureli, iar pentru plămâni se fierbea în unele părţi cu urzici mărunte (Urtica Urens) şi pătlagină. În Hunedoara, contra reumatismului, tulpinile fierte se înveleau într-o cârpă şi se aplicau bolnavului, calde cât se putea suporta, în locul unde-l ţinea durerea.

Fiertura se dădea în ascită, dureri de ficat, boli de beşică, leucoree şi în constipaţie.

Extern contra bubelor, pecingine, răni, tăieturi, bătături, furunculoză, scrofuloză.

Intern se mai folosea la calmarea durerilor de stomac, în ulcer duodenal, în boli de rinichi, pentru combaterea răcelilor, a bolilor de gât şi a astmului bronhic, în tratamentul tuberculozei şi ca diuretic.

Compoziţia chimică: planta conţine acid salicilic 5-7%, din care 10-20% solubil, saponozide de natură triterpenică, equisetonină 5%, gluteolină, izoquercitrină, alcaloizi (unii dintre aceştia consideraţi chiar avitamine), vitamina B1, flavonozide, fitosterine, bioxid de siliciu, acid malic, oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, dimetil, sulfone, vitamina C, urme de ulei volatil, săruri de potasiu. Sporii conţin acizi cu lanţ lung alfa, omega-dicarboxilici prezenţi în fracţiunea lipidică.

Proprietăţi: antimicrobiană, antiseptică, anti-inflamatore, diuretică, expectorantă, remineralizantă, măreşte rezistenţa celulelor şi a ţesuturilor conjunctive, activează circulaţia. Remineralizant, diuretic, combate aciditatea crescută. Hemostatic, expectorant, bronho-dilatatoar. Elimină toxinele din organism. Calmează durerile. Reface perturbaţiile care apar în circulaţia sângelui, etc. Mineralizant în tuberculoză.

Intră în compoziţia ceaiurilor: antireumatic şi diuretic.

Mod de preparare:

-*Praf de plantă uscată* obţinută cu râşniţa de cafea. Din pulberea obţinută se va lua un vârf de cuţit care se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite. Se poate adăuga acest praf la orice mâncare.

-**Tinctură**- 50 g de praf se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se va ţine timp de 15 zile agitând des la

temperatura camerei. Se strecoară. Se va putea lua 10 picături- 1 linguriţă de 3 ori pe zi diluat cu apă sau ceai.

Se va folosi tinctura înainte de mese cu 15-30 minute.

-2 linguriţe de *plantă mărunţită* se vor pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-*Extern pentru băi*- se pun 100-200 g de plantă la 5 litri de apă. Se vor fierbe apoi timp de 20 minute şi se vor strecura în cada de baie unde se va sta timp de 30 minute, la temperatura corpului, preferabil este să se facă aceste băi zilnic.

-Pentru răni sau comprese se face un *decoct* din 3- 4 linguri de plantă la 500 ml fiert timp de 20 minute. Se strecoară. Cu plantele strecurate se poate aplica cataplasmă şi cu ceaiul se pun comprese.

-*Praful de plantă* se poate aplica direct pe răni, pentru oprirea hemoragiilor sau pe ulcerele zemuinde.

-*Cataplasme*- plante opărite sau rămase de la ceaiurile de mai sus se pot aplica cu un pansament pe locurile afectate.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: aciditate gastrică (praf sau decoct), afecţiuni renale, afte bucale, albuminurie, amenoree, amigdalite, anemie, alergie, artroze, boli de inimă, boli renale şi vezicale, bronşite cronice, cancer, chisturi, chist seboreic, constipaţie, contuzii, convalescenţă, decalcifieri, degerături, depresii, dermatoze, diabet, dismenoree, eczeme zemuinde, edeme, epitaxis, erizipel, eroziuni bucale, erupţii cutanate, ficat (pentru efectul de dezintoxicare), fistule, gingivite, gută, hemoragii, hemoroizi, hepatite, hiperhidroză, incontinenţă urinară, inflamaţia mucoasei bucale, a bursitei sinoviale sau purulente, leziuni, lupus, mătreaţă, memorie, metroragii, micoze, negi, nervozitate, neurodermite, oboseală, panariţiu, pecingine, polipi, prurit, răni, retenţia apei, reumatism, sângerări gingivale, sângerări uterine, slăbiciune generală, spasmofilie,

stomatite, supuraţii, TBC- pulmonar, tumori maligne, ulcere canceroase, ulcer gastric, umflături, varice, vânătăi, vergeturi.

Putem de fapt spune că planta se poate folosi la foarte multe alte afecţiuni şi că trebuie încercat un tratament cu ea.

În cazul în care dv. Culegeţi planta este foarte bine să fiţi foarte atent, mai ales dacă doriţi să o folosiţi la tratamente interne, pentru că această plantă seamănă foarte bine cu Barba ursului de bame care nu se poate folosi intern deoarece produce intoxicaţii grave.

Cei cu alergii diverse ar trebui pe lângă alte plante să aibă în vedere şi această plantă care le poate aduce ameliorarea sau chiar vindecarea afecţiunii.

66 COADA RACULUI

Potentilla anserina

Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: argentină, argindeană, arginţică, argintel, buboasă, buruiană de scrânte, buruiana-junghiurilor, coada-dracului, forostoi, iarba-gâştii, iarba-scrântiturii, ioluţ, sclintiţă, scrântitoare de baltă, scrânteală, troscot, vintricea, zolotnic.

În tradiţia populară: în multe zone se folosea la răni, scrântituri.

În Munţii Apuseni, frunzele se pisau în untură şi aşa se legau cu ele. Se mai folosea, tot bătută cu untură sau cu slănină la infectarea rănilor.

Ceaiul din tulpini florifere sau din frunze se lua contra durerilor de stomac, de pântece şi a frigurilor.

Se mai folosea contra eczemelor şi la băi pentru întărirea oaselor copiilor care nu puteau sta în picioare.

Intern se mai folosea contra arsurilor de stomac.

Compoziţie chimică: tanin 7-11% iar părţile subterane 20%, substanţe amare, mucilagii, ulei volatil, săruri minerale, flavonozide.

Acţiune farmaceutică: datorită conţinutului mare în tanin: astringent, favorizează coagularea sângelui, fiind foarte utilă în hemoragii, acţiune spasmolitică asupra musculaturii netede fiind utilă în orice durere asigurată de către flavonoide, antiseptic gastric şi intestinal, împiedică formarea de calculi, analgezic, hemostatic, antidiareic, cicatrizantă. Extern: antiseptic, cicatrizant, hemostatic.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni ginecologice de orice natură, anemie, artrite, arsuri, calculoză renală, cancer uterin sau de colon (spălături şi clisme de 2 ori pe zi cu infuzie mai concentrată), colici gastrice, convalescenţă, diaree, dismenoree, dureri abdominale, dureri menstruale, dureri stomacale, dureri uterine, eczeme, enterocolite, friguri, gingivite, hemoragii de orice natură, hemoroizi, hipermenoree, inflamaţii gingivale, lăcrimarea ochilor, leucoree, menstruaţii abundente, osteoporoză, paraziţi intestinali, spasme pilorice, reglarea menstrelor, ten seboreic, ulceraţii cutanate

Preparare: o linguriţă de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi, preferabil după mese.

-*Din rădăcinile plante*i 1 linguriţă se va pune la 250 ml apă şi se fierbe apoi timp de 15 minute. Se strecoară. Se poate consuma 2-3 căni pe zi.

-**Tinctură** 50 g de rădăcină mărunţită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70˚ într-o sticlă ermetic închisă. Se ţine apoi 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară. Se va putea lua 10 picături- 1 linguriţă de 3 ori pe zi.

Atenţie- toate preparatele cu această plantă nu se iau decât după ce s-a mâncat.

Extern se va putea folosi acelaşi tip de ceai sau se face cu cantitate dublă de plantă la spălături vaginale de exemplu sau hemoroizi.

67 COADA ŞORICELULUI
Achillea milefolium
Fam Compositae.

Denumiri populare: alunele, brădăţel, ciureşică, coada-şoareci, coada-şoricelului, coada-hârcelui, coada-hârţului, crestăţea, crâvalnic, garvă, iarba-oilor, iarba-şoarecelui, iarbă-strănutătoare, sorocină, strănutătoare, ţaţă-forfotici.

În tradiţia populară: aproape peste tot se folosea la tăieturi şi răni.

În unele zone se pisa planta, ori numai frunzele ei, se storcea seva pe rană sau tăietură, iar cu resturile se legau.
În alte părţi, frunzele se pisau, se amestecau cu grăsime şi aşa se puneau, ori se uscau, se sfărâmau şi se presăra praful.

Frunza pisată şi amestecată cu răşină se punea pe buboaie, ca să le grăbească coacerea, spargerea şi vindecarea.

Tot cu el se tratau petele de pe faţă, pecinginea.

Frunzele uscate şi sfărâmate se puneau între degetele de la picioare contra opărelilor, iar crude şi pisate pe bătături.

În amestec cu usturoi se făceau cu ele legături contra durerilor de măsele.

Ceaiul sau decoctul se folosea în multe părţi contra bolilor de piept. Ceaiul din vârfurile florale se lua contra tusei uneori în amestec cu cimbru şi muşeţel când se lua şi contra astmului. Se mai făceau băi la dureri de picioare, amestecate cu flori de fân.

Peste tot se întrebuinţa pentru bolile aparatului digestiv, dureri de stomac, colici intestinale, diaree.

Pentru bolnavii cu ulcer se fierbeau frunzele de jos nu cele care creşteau în sus până scădea apa la jumătate, iar apoi se lua de trei ori pe zi înainte de mesele principale câte o ceaşcă.

Compoziţie chimică: ulei volatil de culoare albastră, chamazulenă, proazulene, cineol, borneol, pinen, limonen,

cariofilen, thion-camfen, azulen, achileină, acid achileic, acizi organici, formic, acetic, probionic, valerianic, alcooli: etilic, metilic, taninuri, colină, substanţe antibiotice.

Acţiune farmaceutică: proprietăţile majore ale produsului se datorează uleiului volatil şi proazulenelor-stomahic, tonic amare, bronhodilatator, antiseptic, expectorant, antiseptic bronhic, inflamaţii gastro-intestinale, dezinfectant şi calmant gastric şi intestinal, hemostatic, stomahic, antiseptic şi calmant al mucoasei anorectale, antispasmodic al căilor biliare, bronhodilatator, diminuează secreţiile gastrice, carminativ, decongestiv hemoroidal analgetic, antihelmitic.

Extern; efect calmant, antiinflamator şi dezinfectant, regenerează ţesuturile.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, acnee, afecţiuni cardiace, afecţiunea măduvei spinării, afecţiuni stomacale, afecţiuni vasculare, afte, alergie, alopecie, anorexie, arsuri, astm, ateroscleroză, balonări abdominale, bolile aparatului urinar, bronşite, cancer genital, chisturi ovariene (este bine să se adauge şi frunze de nuc), cistite, colici gastrice, colici hepatice, constipaţie, contuzii, degerături, dischinezie biliară, dismenoree, dureri menstruale, dureri renale, dureri de stomac, eczeme zemuinde, enterocolite, enurezis, gastrite, fibroame uterine, fisuri mamelonare, gastrită, gingivită, hemoragie, hemoroizi, hipermenoree, hipertensiune arterială, infecţiile aparatului urinar, inflamaţiile aparatului urinar, leucoree, lipsa menstrelor, menopauză, menstruaţie neregulată, meteorism, metroanexită, oboseală, osteoporoză, panariţiu, paraziţi intestinali, pecingine, pete pe piele, plăgi zemuinde sau infectate chiar purulente, rinite, rino-sinuzite alergice, scabie, stimularea ficatului, stomatită, supuraţii externe, tenuri uscate, tulburări circulatorii, tuse, ulcer varicos, ulceraţii diverse, ulcer duodenal, vaginite, varice, viermi intestinali,

vitiligo (planta proaspătă se stoarce pe petele albe şi apoi se stă la soare), vomă. Remarcăm că în cazul afecţiunilor aparatului ginecologic este una dintre cele mai eficiente plante. Intră în compoziţia ceaiurilor: gastric, contra colicilor, hepatic şi laxativ antihemoroidal.

Preparare: o linguriţă de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe parcursul unei zile.

Extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Se poate prepara şi tinctură.

68 CORIANDRU

Coriandrum sativum

Fam Umbelliferae.

Se folosesc seminţele. Este o plantă originară din Asia. La noi este numai cultivată.

În tradiţia populară: fructele şi uleiul extras din ele se folosea pentru condimentarea alimentelor, în industria băuturilor alcoolice şi a parfumurilor.

Fructele se foloseau în boli de stomac şi intestine.

Compoziţie chimică: ulei volatil: d-linalol, geraniol, cineol, pinen, terpinen. Lipide, amidon, pectine, substanţe minerale.

Acţiune farmaceutică: carminativ, stomahic, carminativ, stimulent aromatic, bactericid, fungicid, stimulator al secreţiilor gastro-intestinale, antihelmintic, calmant gastro-intestinal, slab antibacterian şi micotic, spasmolitic. Tratamentele cu această plantă vor trebui să se întindă pe perioade lungi de timp, deoarece acţionează de multe ori mai lent ca alte plante sau alte tratamente. Totuşi la nivelul tubului digestiv are acţiune foarte puternică care se amplifică în timpul tratamentului de durată.

Elimină gazele, sunt tonice pentru aparatul digestiv.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: aerofagie, anorexie, astenie nervoasă, balonări, bronşite, colici intestinale, dischinezie biliară, dispepsii digestive, dureri abdominale, gastrite hiperacide, helmintiaze, lactaţie, nervi, reumatism, sinuzită, tulburări gastrice, ulcer gastric, umflături, viermi intestinali.

Intră în componenţa ceaiurilor contra colicilor pentru copii, gastric nr 2 şi tonic aperitiv, hepatic, laxativ, laxativ-antihemoroidal şi a pulberii laxativ-purgative.

Preparare: o linguriţă de fructe zdrobite se pun în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea fracţionat în cursul unei zile. Se poate consuma acest ceai mai multe zile la rând.

-Se prăjesc şi se consumă câte o linguriţă de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute, pentru reglarea digestiei.

-*Antihelmintic*- 20 g de fructe zdrobite se pun la 100 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se bea dimineaţa pe nemâncate întreaga cantitate. Se va repeta acest lucru timp de 3 zile la rând. Apoi 7 pauză şi din nou 3 zile de tratament. Se poate asocia şi cu alte tratamente.

69 CORN

Cornus mas

Fam Cornaceae.

Se utilizează frunzele, scoarţa şi fructele coapte.

În tradiţia populară: lemnul este foarte căutat pentru cozi de unelte.

Fructele se consumau crude sau se foloseau uscate sau la diferite preparate (marmeladă, sirop, ţuică).

Frunzele, florile, fructele şi coaja se foloseau pentru vopsit în galben, roşu, cafeniu şi negru.

Aproape peste tot coarnele uscate erau folosite contra diareei şi dizenteriei.

La copii contra crampelor se dădeau 9 coarne, pisate în apă dacă erau mai mici şi în rachiu dacă erau mai mari.

În alte părţi când aveau diaree se făcea ceai din coji de nucă, pere şi 9 coarne.

Coaja de corn se folosea contra gălbinării.

Frunzele de corn se fierbeau cu frunze de mălin, iar decoctul se lua contra limbricilor.

Compoziţia chimică: fructele conţin zaharuri 9%, acizi organici, substanţe tanoide, substanţe minerale diverse, vitamina C, scoarţa are tanoizi.

Proprietăţi: toate părţile plantei au proprietăţi astringente, pentru că toate conţin tanin. Sunt din această cauză şi antidiareice, cicatrizante, dezinfectante. Frunzele se pot folosi cu succes la tratarea ascarizilor.

Mod de preparare:

-2 linguriţe de fructe se vor pune la 250 ml apă şi se fierb timp de 15 minute. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-1 linguriţă de frunze mărunţite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute. Se strecoară. Se consumă 2-3 ceaiuri în diareei sau alte afecţiuni.

-4 linguri de coajă se pun la 1 litru de apă. Se fierb timp de 30 minute. Se strecoară. Se poate folosi extern, fiind foarte eficient la spălături contra hemoroizilor.

-**Tinctură** (se poate face şi din fructe proaspete) acestea se vor zdrobi (uscate sau proaspete) 50 de g de fructe care se vor pune cu 250 ml alcool alimentar de 70˚ şi se vor ţine timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară şi se pun în recipiente mici. Se vor lua 15 picături- 20 de 3 ori pe zi diluate cu apă. Se poate lua perioade lungi de timp.

-**Tinctură din frunze sau coajă**- se vor pune 50 g de plantă mărunţită cu 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se ţin tot 15 zile şi apoi se strecoară. Se va lua 10-15 picături de 3 ori pe zi, diluate.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: boli de stomac, crampe stomacale, diaree, eczeme, enterite, erizipel,

guşă, icter sau alte boli de ficat, miopie, paraziţi intestinali, rectocolită ulcero- hemoragică, vitiligo.

70 CREŢIŞOARA
Alchemilla vulgaris
Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: brumărel, brumărie, creţărel, făină de in, pălaşcă, pleaşcă, rotunjir, umbra-muntelui, umbrarul-doamnei.

În tradiţia populară: frunzele se puneau pe bube, iar fierte în lapte se luau contra durerilor de cap.

Compoziţia chimică: tanin 6-8%, saponine şi flavonoide cu structură particulară, acid elagic şi luteic. Substanţe grase formate din acid stearic, palmitic. Fitosteroli, săruri minerale.

Acţiune farmaceutică: astringente, antidiareică, antiseptice, diuretice, antiinflamatorie. Datorită taninului este antihemoragică şi antidiareică. Se poate de asemenea folosi cu mare succes în afecţiunile ginecologice în care se doreşte reducerea secreţiilor ca de exemplu în metroragii. Are puternice efecte stomahice reducând aciditatea stomacală lucru ce o face utilă şi în afecţiunile digestive. Se mai foloseşte la afecţiunile bucale, sau ajută femeilor care nu pot duce sarcina la capăt. Se poate folosi şi în diferite combinaţii de plante.

Mod de preparare şi administrare:

-2 linguriţe de *plantă mărunţită* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

-*Praf din plantă* obţinut cu râşniţa de cafea. Se va lua un vârf de cuţit care se pune sub limbă. Se va ţine apoi timp de 10 minute, după care se înghite. Se face de 3 ori pe zi.

-**Tinctură** din 50 g de praf care se pune cu 250 ml alcool alimentar de 70˚ şi se va ţine timp de 15 zile agitând des. Se va ţine închis ermetic la temperatura camerei. Se strecoară şi

se pune în recipiente mai mici. Se va lua de la 10 picături până la 1 linguriţă de 3 ori pe zi, diluată cu puţină apă.

-Unguent- se ia unt care se va pune la fiert. Se va arunca apoi spuma care se formează la suprafaţă şi de asemeni se va separa de depunerile de pe fund. Cu acest unt 1 parte şi 1 parte praf de plantă se pot face unguentele în mai multe feluri:

Se amestecă în părţi egale praf de plantă cu unt până la omogenizare.

Se pune la fiert pe baia de apă pentru 3 ore apoi se filtrează. În ambele cazuri se unge local de 2 ori în strat subţire. Se poate folosi orice bază grasă: untură de porc nesărată, seu, vaselină, lanolină, etc.

Se poate utiliza la următoarele afecţiuni: afecţiuni genitale, afte, anemie, anorexie, atonii musculare, cicatrizarea rănilor, diaree, diabet zaharat, dureri abdominale, dureri de cap, enterocolită, fixarea sarcinii, fracturi, hemoragii uterine, hemoroizi, hipermenoree, metroragie, dismenoree, laringite, leucoree, migrenă, nervozitate, otită, plăgi ulcerate, pregătirea intervenţiilor chirurgicale în sfera ORL, prurit vulvar, răni, regurgitări, slăbiciune musculară, scorbut, sâni veştejiţi atoni, stomatite, tulburări menstruale, ulcere varicoase, vergeturi.

71 CREŢUŞCA
Filipendula ulmaria
Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: aglică, barba-caprei, borş, caprifoaie, pepenică, răcuşor, ţânţânică, taulă, teişor.

În tradiţia populară: rădăcinile pisate şi plămădite în rachiu se luau la hernie. Din florile plantei frumos mirositoare se făcea apă de obraz, se punea într-o căldăruşă cu pelin, mălin şi altele apoi spirt.

Compoziţie chimică: ulei volatil, flavonoide, gaulterozidă, spireină, hiperină, aldehidă salicilică,

avicularină, spireozid, izeosalicină, vanilină, eliotropină, ceruri, taninuri, substanţe minerale.

Acţiune farmaceutică: datorită gaulterozidei şi spireinei, ai căror agliconi sunt derivaţi ai acidului salicilic, produsul are acţiune antireumatismală, iar flavonoidele sunt răspunzătoare de acţiunea lui diuretică, antiseptică, antimicrobiană, antiinflamatoare, cicatrizantă, antireumatică, diuretică, astringentă, diaforetic, tonică, sedativă.

Mod de preparare şi administrare:

-2 linguriţe de *plantă mărunţită* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni de ceai pe zi în cure chiar şi de lungă durată, fără efecte secundare.

-3 linguriţe de *plantă mărunţită* se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2- 3 căni pe zi.

-*Praf* din plantă obţinut cu râşniţa de cafea. Se va pune o linguriţă de praf sub limbă. Se va ţine timp de 10 minute, apoi se înghite cu puţină apă.

-**Tinctură-** 50 g de plantă mărunţită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70˚. Se astupă bine recipientul. Se ţine la cald sau la temperatura camerei timp de 15 zile. Se filtrează. Se va lua câte 1 linguriţă diluată în puţină apă de 3 ori pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: alopecie (spălături sau frecţii cu infuzie sau tinctură), amigdalită (infuzie intern şi extern decoct), arsuri- decoct, artrită (infuzii şi tincturi intern, iar extern se vor aplica comprese cu decoct. Ascită- infuzie 3-4 căni pe zi. Boli gastro- intestinale- infuzie sau praf. Bronşite- tinctură.

Celulită- decoct sau frecţii cu tinctură. Ciclu abundent- intern infuzii şi spălături cu decoct de 2 ori pe zi. Congestie renală- infuzie şi pe zona renală se va aplica compresă cu decoct.

Diaree- infuzie sau praf. Disfuncţii hepatice- infuzie sau praf. Dureri musculare- frecţii sau comprese cu decoct.

Enterită- tinctură sau infuzie. Edeme- praf sau infuzie. Extern se poate pune compresă cu decoct. Erizipel, erupţii cutanate- decoct. Febră- infuzie.

Gripă- infuzie sau tinctură. Gută- intern infuzie sau praf iar extern se vor pune comprese cu decoct. Hemoroizi- comprese locale cu decoct.

Herpes- intern infuzie sau tinctură iar extern se vor aplica comprese de mai multe ori pe zi. Se fac aplicaţii calde. Hipertensiune- infuzie. Insomnie- tinctură seara sau infuzie. Insuficienţă hepatică- praf sau infuzie.

Intoxicaţii- infuzie sau praf. Iritaţii vaginale- spălături cu decoct. Leucoree- spălături cu decoct şi tinctură intern.

Menopauză- ajută în special la domolirea bufeurilor (de căldură). Oboseală, nervozitate- tinctură. Nevralgii- comprese locale calde. Plăgi- praf sau decoct.

Reumatism- infuzie intern, extern comprese, cataplasme sau chiar băi zilnic. Retenţie de apă- infuzie. Tulburări cardiace- tonic cardiac, tinctură sau infuzie, tulburări stomacale- infuzie sau praf.

Tuse- infuzie sau tinctură. Ulcere de piele- praf. Vaginite- decoct la spălături locale de 2 ori pe zi. Se poate complecta şi cu tratamentul intern cu infuzie.

72 Crinul alb
Lilium candidum
Fam. Liliaceea.

Denumiri populare: crinul de pădure, liliac, liliom alb, muşcată, pipăroase, stânjenel alb, zambac.

În tradiţia populară: foliolele poligonale macerate în undelemn constituie Oleum liliorum alborum, remediu casnic şi clasic pentru răni. Frunzele de crin se puneau pe răni, tăieturi şi arsuri, iar petalele unse cu miere, pe beşică rea, la bubă neagră şi tăieturi. Pentru băşică în gură, se fierbeau în lapte dulce, care se ţinea călduţ în gură. Florile se puneau

într-o sticlă cu apă, se astupau bine şi se foloseau contra durerilor de ochi.

În alte părţi, petalele ţinute în alcool se foloseau contra petelor de pe faţă şi a usturimii ochilor. Din antere se prepara un "ir" pentru vindecarea rănilor, iar din floarea întreagă, o tinctură contra durerilor interne. Ceaiul din flori de crin se lua pentru curăţirea sângelui. Se mai folosea la "poală albă", în amestec cu sulfină albă, trifoi alb şi rădăcină de bujor. Ceapa de crin fiartă se punea pe umflături, pe buboaiele ce dau în copt şi pe pieptul bolnavilor de tuse.

Se mai prepara din ea o alifie pentru creşterea sprâncenelor. Se pisa o ceapă mai mare sau două mai mici, se puneau într-o ulcică cu o lumânare de seu şi se lăsau să fiarbă împreună, apoi se lua seul curat de deasupra, se spăla bine în apă şi se ungeau cu el sprâncenele, în fiecare seară înainte de culcare.

Acţiune farmaceutică: petalele- bactericide, cicatrizante, se pot folosi în tratamentele diverselor răni, atât extern cât şi intern cu efecte certe de cicatrizare. Sunt utile chiar şi în calmarea durerilor. De asemenea se poate utiliza ca expectorant fiind fluidifiant al secreţiilor bronhice.

Bulbul se foloseşte mai mult la afecţiunile căilor respiratorii pe care le poate vindeca în cazurile mai uşoare, iar la cele mai grave aducea ameliorări evidente.

Se mai poate folosi pentru efectul său calmant al sistemului nervos. De asemenea este de ajutor în cazul afecţiunilor cardiace prin aceia că reglează bătăile inimii mai ales în excitaţii nervoase în stres sau alte cazuri.

Se poate utiliza la următoarele afecţiuni: abcese, arsuri, coşmaruri, dureri de ochi, excitaţie nervoasă, faringite, furuncule, laringite, inflamaţia căilor respiratorii superioare, inflamaţia urechii, insomnii, otite, palpitaţii cardiace, panariţiu, răni, stări nervoase, stres, tulburări de memorie, (se

face o cură internă cu câte 2-3 căni de ceai pe zi, preferabil din petale.), tuse uscată.

Preparare şi administrare:

-Abcese, arsuri, furuncule, răni externe- se va fierbe sau se *coace bulbul* şi se badijonează local cu el cald. Se schimbă la 6-8 ore cu altul tot cald. Ajută la colectarea puroiului şi apoi la spargere şi vindecare după ce se elimină puroiul.

-Afecţiunile interne sau externe pot să mai beneficieze de tratamentul *cu infuzia din petale* sau *decoctul din bulb*. Se va pune o linguriţă de plantă mărunţită la o cană de apă. În cazul infuziei se pun direct în apă clocotită, se acopere apoi 15 minute şi se strecoară, iar în cazul decoctului se vor pune în apă rece. Se fierb apoi timp de 10 minute, se strecoară şi se pot folosi. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-Restul afecţiunilor inclusiv cele interne se vor putea face cu *tinctură* cel mai bine. Se va face o tinctură din petale de crin care se pun o parte de petale cu 5 părţi alcool alimentar de 70˚. Se ţin astupate ermetic la temperatura camerei, timp de 15 zile agitând des recipientul. Se va strecura apoi şi se va pune în recipiente de capacitate mai mică care se închid ermetic. Se poate lua intern o linguriţă de 3 ori pe zi diluată cu apă sau extern în funcţie de toleranţa individuală se aplică în diluţie cu apă. Este mult mai eficient cu cât este mai concentrat. La fel se poate folosi şi din bulb.

În ureche se poate pune ceai călduţ sau tinctură câteva picături de asemenea călduţ, după care se astupă cu puţină vată pentru a nu ieşi afară.

La dureri de ochi sau alte afecţiuni oculare se va pune 2 linguriţe de petale la o cană de apă rece seara şi dimineaţa se strecoară şi se fac spălături cu această apă cu ajutorul unui tampon de vată.

Se poate face pentru ochi, urechi, afecţiunile stomacului, etc un *ulei* din 50 g de rădăcină măcinată care se va pune la ½ l de ulei. Se ţine apoi timp de 6 săptămâni la

soare, după care se strecoară. Pentru a se putea obţine mai repede se va pune pe baia de apă. Se fierbe timp de 3 ore apoi se strecoară. Se pot face cu acesta şi diferite creme prin adaos de ceară de albine în funcţie de cât de tare doriţi să o faceţi. În general se pune 20 g la 100 g de masă grasă. În cazul în care doriţi să faceţi mai tare se pune mai multă ceară şi se retopeşte din nou, iar dacă este prea tare se mai pune ulei şi se retopeşte, până o faceţi cum vă convine.

Uleiul se va pune călduţ câte 3-4 picături în durerile de urechi sau se poate unge local în afecţiunile ginecologice externe o dată sau de 2 ori pe zi.

Se va putea aplica la foarte multe afecţiuni externe crema aceasta care are şi un rol important în cicatrizare.

Menţionăm de asemenea faptul că se poate folosi la fierberea rădăcinii sau chiar a petalelor nu numai ulei ci şi alte produse care conţin grăsimi: unt după ce se fierbe şi se aruncă spuma şi depunerile, untură de porc nesărată, grăsime de pasăre (gâscă, raţă, etc), grăsime de alte animale inclusiv din animale vânate. Se mai poate de asemenea folosi său de oaie, vită, etc.

În cazul în care se doreşte pentru produsele care sunt în farmacii puteţi opta pentru vaselină şi lanolină în părţi egale care se vor amesteca cu praf din plantă sau cu bulb mărunţit Se poate prepara crema ca mai sus

Se foloseşte foarte mult în cosmetică sau la afecţiunile externe ale pielii fiind una dintre plantele favorite. În special dacă se face cu tinctură din petale sau bulb.

73 Crinul de pădure
Lilium martagon
Fam. Liliaceea.

Denumiri populare: aior, aişor, aişor de câmp, aişor de pădure, ai de pădure, alior, cealma turcească, crin, crin pestriţ, fiere, leurdă, lilie, răsfug, untişor, usturoiţă.

În tradiţia populară: s-a folosit pentru vopsit lâna în negru. În medicina populară s-a folosi ca diuretic, emenagog, emolient şi rezolutiv. Bulbul pisat şi amestecat cu pucioasă, se dădea la vaci. Sucul plantei se folosea uneori ca somnifer.

Compoziţie chimică; puţin studiată.

Proprietăţi farmaceutice: este recunoscută ca una dintre plantele cele mai utile într-o serie de afecţiuni în special ale pielii. Intern are rol diuretic, emenagog, emolient şi vulnerar. Popular este des folosită intern pentru a provoca fluxul menstrual întârziat.

Măreşte diureza fiind util în afecţiunile renale. Vindecă de asemenea mucoasele. Petalele sunt antiseptice, emoliente, cicatrizante. Bulbul are rol vulnerar într-o serie de afecţiuni atât intern cât şi extern.

Preparare:

-*Bulb*- se mărunţeşte şi se pune după uscare în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute la foc mic, apoi se strecoară. Este util în cazul în care se foloseşte intern ca emolient în afecţiunile pectorale.

-*Bulb mărunţit*, se va pune în cantitate de ulei egală, cu dublul cantităţii de bulb rezultat după mărunţire. Se va pune pe baie de apă şi se va fierbe timp de 3 ore. După această perioadă, se va lăsa să se răcească apoi se va strecura, obţinându-se un ulei foarte util în combinaţie cu ceară de albine sau fără, într-o serie de afecţiuni cutanate.

Cremă -În cazul în care se doreşte prepararea unei creme se va pune acest ulei în vas pe baie de apă şi se va adăuga ceară de albine, se fierbe din nou pe baia de apă, până se topeşte ceara. În general se va pune jumătate de cantitate de ceară de albine din cantitatea de ulei care o avem. Dacă se doreşte o cremă mai tare se va adăuga ulei. Dacă este prea moale se va adăuga ceară.

-**Tinctură**-se va pune o parte de bulb de Crin mărunţită la 5 părţi de alcool alimentar de 70°. Se va ţine timp de 15 zile la

temperatura camerei agitând des, apoi se va strecura. Se poate folosi la prepararea diferitelor creme sau alifii. Se mai utilizează la o serie de răni pentru efectul cicatrizant pe care-l are, sau se foloseşte diluat în diferite proporţii cu apă, pentru tratament extern, fiind foarte eficient.

Intern se va putea lua câte 10 picături diluate în 100 ml de apă de trei ori pe zi.

Planta- se poate prepara identic ca şi bulbul cu aceleaşi utilizări, inclusiv florile.

Din flori se prepară multe preparate cosmetice.

Se va putea folosi la următoarele afecţiuni: abcese(-în special bulb copt), arsuri (sub orice formă), amigdalite-în special ceai intern şi extern cataplasmă. Bătături-bulb în oţet. Boli renale- se va lua intern ceai şi extern alifie pentru calmarea durerii. Contuzii, dureri de ochi-comprese cu ceai. Eczeme, eriteme (înroşirea pielii), excoriaţii, excitaţii nervoase-tinctură intern. Faringite-atât intern cât şi extern. Fisuri cutanate (în special uleiul sau unguent). Furuncule-în special bulb copt. Inflamaţia urechii-ulei călduţ în conductul auditiv. Înţepături de insecte. Insomnii-tinctură intern. Lipsa laptelui la mame-ceai din bulb. Menstruaţii întârziate-ajută la apariţia lor-mai ales tinctură din bulb. Otite-ulei călduţ în conductul auditiv. Palpitaţii cardiace-tinctură. Panariţiu, răni recente-tinctură pansamente, tăieturi. Tulburări de memorie, tuse uscată-bulb sub orice formă. Ulceraţiile pielii.

Este una dintre plantele care se folosesc frecvent în foarte multe tratamente cosmetice, cu mare succes, fiind folosit în diferite reţete, pentru riduri, piele uscată, pete, etc.

74 CRUŞIN.

Rhamnus frangula

Fam. Rhamnaceae.

Denumiri populare: crasici, crusci, lemn-cânesc, pasachină, sălbist.

În tradiţia populară: s-a folosit pentru vopsirea în galben. Ceaiul din scoarţă se folosea ca purgativ. În Munţii Apuseni, la Sălciua, decoctul din scoarţa de sub coajă se dădea celor "smintiţi de cap, de gânduri, din blestem ori din afurisenie".

Compoziţie chimică: antrocenozide (franghlozida şi gluco-frangulozida), agliconii lor, acid crizofonic şi tanic, tanoide, ceruri, steroli şi diverse săruri minerale.

Proprietăţi farmacologice: este unul dintre cele mai utilizate plante pentru efectul său laxativ sau purgativ. De asemenea are efect deosebit în diverse afecţiuni ale ficatului pentru efectul deosebit care îl are asupra vezicii biliare căreia îi oferă posibilitatea se golească de toate toxinele. Cresc peristaltismul intestinal, colagog, coleretic. Laxativ sau purgativ în funcţie de doză. Acţiunea laxativă se manifestă la 10 ore de la administrare.

Se foloseşte *coaja* care se recoltează, se usucă şi se mărunţeşte, dar numai după un an de la recoltare se va folosi altfel produce stări de intoxicaţie cu vomă. Atenţie la cei care sufere de hipertensiune arterială deoarece folosirea acestei plante în mod abuziv poate să facă să crească tensiunea arterială.

De asemenea coaja proaspătă are efecte deosebit de puternice putând provoca vomă. Nu se indică de asemenea nici tratamente de lungă durată cu aceste ceaiuri.

Preparare:

Se va face un ceai dintr-o linguriţă de plantă care se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Are un puternic efect laxativ care se va face simţit la 8 ore după ce s-a băut ceaiul. În doze mai mari este cu efect purgativ. Extern se va folosi în ceai mai slab sau dintr-o linguriţă cu care se vor face tamponări pe locurile afectate.

Se utilizează la următoarele afecţiuni: angiocolite, boli cronice de piele, constipaţii chiar cronice, dischinezie biliară, favus, hemoroizi-atât intern prin asigurarea laxaţiei cât şi extern prin praful, care se poate amesteca cu orice unguent. Insuficienţă hepatică. Obezitate-contribuind la toate reţetele care se fac. Parazitoze digestive diverse, pecingine, piodermite, râie, ulceraţiile pielii.

În cazurile în care se doreşte o mai rapidă acţiune se va putea prepara o tinctură din o parte de plantă mărunţită şi 5 părţi de alcool alimentar de 70°. Se va ţine timp de 15 zile agitând des apoi se strecoară. Se va folosi în funcţie de efectul care se doreşte. Se poate lua câte 5 picături –1 linguriţă, care se vor dilua în puţină apă. Se va lua doar la nevoie.

Atenţie! Nu se bea în cantităţi mari, provocând colici puternice şi scaune lichide. Nu se consumă planta proaspătă, deoarece provoacă greţuri şi vărsături; se foloseşte numai după un an de la recoltare.

75 CUIŞOARE.

Syzygium aromaticum.

Aceştia sunt bobocii unui arbore adus din Insulele Moluce. Se folosesc ca mirodenii într-o serie de preparate culinare. I-am trecut şi la plante medicinale pentru că sunt foarte uşor de obţinut şi au efecte deosebit de puternice care pot fi folosite la o serie de afecţiuni.

În tradiţia populară: contra răcelii se fierbeau în vin cuişoare şi scorţişoară, se luau calde ca sudorifice. Se foloseau ca stomahic şi antiseptic.

Se punea în spirt amestecat cu undelemn într-o sticlă bine astupată, se ţinea la căldură 24 ore şi apoi se lua de 3 ori pe zi, câte u n păhărel, pentru poală albă.

Compoziţia lor chimică nu a fost studiată, precum nu a fost nici studiată clinic pentru a vedea efectul care îl are într-o serie de afecţiuni.

Conţin tanin, ulei eteric, gust iute aromat, eugenolul are proprietăţi antiseptice şi utilizat mai ales în dentistică precum şi la prepararea vaniliei, săruri diferite minerale.

Totuşi se cunosc o serie de efecte a folosirii acestei plante. Este un antiseptic deosebit de util distrugând o serie de germeni patogeni.

Acţiune farmaceutică: are proprietăţi anestezice. Din el se fac o serie de medicamente cu rol anestezic. Susţine forţa uterului în timpul naşterii, antiseptic, vermifug, stimulent al aparatului digestiv.

Antioxidant de excepţie. Se ştie că în cazul în care se presară pe un preparat de carne aceasta poate să aibă un termen mai lung de garanţie.

Preparare:

-Aşa cum sunt se sfarmă în gură pentru a calma durerile de dinţi, sau se înghite în cazul durerilor diferite de abdomen sau stomac.

-Se poate folosi la diferite ceaiuri pentru efectul anestezic sau deodorant şi antiseptic. Pentru acest lucru se vor pune câteva cuişoare la 250 ml de apă, se fierb doar puţin apoi se poate folosi strecurat sau nu.

-Se va fierbe pe baie de abur în puţin ulei timp de 2-3 ore după care se va strecura. Se foloseşte la diferite preparate sau aşa cum este pentru efectul său anestezic.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afrodiziac-sub orice formă, balonări, boli infecţioase (-distruge foarte mulţi germeni patogeni.), se poate folosi chiar în cazul dizenteriei sau altor afecţiuni contagioase. Colite diverse-în special cea de putrefacţie. Cosmetică cu rol în special de aromatizant sau dezinfectant. Disfuncţii biliare. Disfuncţii stomacale-stimulează funcţionarea stomacului-util în digestii lente. Dureri dentare (se ţine şi se mestecă în gură după care se aplică pe locul dureros). Dureri diverse chiar puternice -cataplasme cu alcool cu cuişoare. Gripă.- Împreună cu

scorţişoară fiartă în vin. Halenă- se mestecă în gură de mai multe ori pe zi. Înţepături de insecte-se freacă local cu spirt cu cuişoare. Mâncărimi de piele- ceai sau tinctură. Parazitoze diverse-se iau cuişoare cu ceai. Prevenirea răcelilor- se consumă ceaiuri aromate cu cuişoare şi multă lămâie. Vomă-se mestecă o bucată în gură sau chiar se înghite.

76 CURCUBEŢICA
Aristolochia clementis
Fam. Aristolochiaceae.

Denumirea populară: buruiană de remf, clocotici, desaga popii, fasolea calului, fasolea cucului, fasolea lupului, lepădătoare, lingoare, mărul lupului, nucşoară, păsulică, piperul lupului, poama vulpii, puturoasă.

Toxicitate!!! Toate părţile plantei sunt toxice mai ales rizomul. Au un gust neplăcut şi pot produce intoxicaţii, cu tulburări digestive, circulatorii, urogenitale.

În tradiţia populară: frunzele crude se puneau pe răni. Cu decoctul tulpinilor florifere se spălau rănile, pecinginea, abcesele, şi se făceau scăldători şi oblojeli bolnavilor de brâncă.

Cu rădăcina fiartă, pisată, amestecată cu făină de porumb, se făceau legături contra gâlcilor, ungându-se deasupra cu grăsime de porc ori undelemn.

În Banat, planta cu rădăcină cu tot se fierbea în oţet ori în vin roşu bătrân. Se spălau de mai multe ori pe zi, "rănile rele şi căţălitoare", "vătămăturile" şi tăieturile la oameni şi animale. Se mai folosea contra frigurilor.

Decoctul rizomului uscat în 2 dl de lapte şi 1 dl apă se bea, contra ulcerului la stomac. Cu decoctul plantei se spălau contra ploşniţelor.

Compoziţie chimică: toate părţile plantei conţin acid aristolochic, ulei volatil, magnoflorină, sisto-sterine, trimetilamină.

Acţiune farmacologică: are acţiune antiinfecţioasă şi de refacere celulară. De asemenea se remarcă o foarte importantă acţiune a acestei plante în refacerea şi mărirea rezistenţei organismului. Datorită faptului că măreşte rezistenţa fagocitară a leucocitelor şi implicit rezistenţa organismului. Se indică mai nou în foarte multe forme de cancer cu diferite localizări sau stadii de evoluţie. Are de asemenea o foarte importantă acţiune antitumorală recunoscută.

Preparare:

-*Extern*-se poate folosi infuzie care se va face din 2 linguriţe de plantă care se vor pune la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura. Se va folosi la pansamente sau aplicaţii pe piele.

-*Intern* se va folosi doar sub supraveghere medicală sub formă de infuzie sau tinctură.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: anorexie, arsuri, cancer (profilactic ca preventiv sau după chimioterapie), constipaţie, dismenoree, dureri premenstruale, eczeme zemuinde, escare, faringite cronice, fistule anale sau chiar dentare, ginecologie (diferite afecţiuni), infecţii externe sau renale, laringite- chiar în cancer- (cataplasme externe).

Menopauză- (stimulează corpul galben), oligomenoree, osteomielită, paraziţi capilari, pediculoză pubiană, plăgi greu vindecabile, prurit, răni diverse, sterilitate, ulceraţiile pielii, ulcere cronice ale gambei (varicoase).

Atragem atenţia că dozele mari sau care depăşesc prescripţiile sunt toxice. Este foarte important să nu se depăşească dozajul prescris. O doză mai mare nu aduce mai repede vindecarea ci poate să strice.

În cancer organismul de foarte multe ori este foarte slăbit şi nu poate să lupte cu această toxină, în tratamentele

cu această plantă, aşa că mai ales în aceste cazuri se impune o mai mare atenţie.

77 CURPEN

Clematis vitalba

Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: archit, curmen, curpăn de pădure, curpănaş, curpen alb, curpen de pădure, curpeniţă, curpin, curpini albi, curpini negri, luminoasă, năprasnic, vie pădureană, viţă albă, viţişoară.

În tradiţia populară: cu tulpinile florifere se făceau băi contra durerilor de picioare.

Era o plantă temută deoarece se credea că cei care dau cu ochii de ea orbesc.

Compoziţie chimică: frunzele care se folosesc conţin anemonină, protoanemonină, vitamine, etc.

Acţiunea farmaceutică: antiinflamator, antibiotic limitând înmulţirea bacteriilor, antimalarice, elimină sau limitează procesul inflamator, util în terapia malariei, contribuie la creşterea părului.

Preparare:

-Ceai din 2 linguriţe de frunze mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi acoperit pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi.

-*Extern*-cataplasme sau comprese care se pot ţine până la 24 ore în funcţie de toleranţa individuală.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: adenopatii, faringită, prostatită, malarie, striuri uretrale, tuse.

Este unul dintre copacii care s-au folosit mult la tratamente în trecut dar care acum au ajuns să nu mai fie aşa de des folosiţi găsindu-se alte plante mai active. Totuşi în unele părţi ale ţării se mai foloseşte.

78 DAFIN

Laurus nobilis.

În tradiţia populară: fructele boabe ovoide, conţin ulei eteric şi o substanţă grasă. Se extrage din ele untul de dafin (oleum lauri), întrebuinţat la prepararea unor unguente. La noi se cultiva ca plantă ornamentală.

Cu *foile şi boabele* de dafin se prepara o alifie, pentru rănile care nu se vindecau cu alte leacuri. Frunzele, bine pisate şi muiate în rachiu, se luau contra frigurilor. Amestecate cu balegă de oaie, se puneau în legături contra durerilor la picioare.

Folosit de către romani, care făceau din frunzele acestea cununi pentru învingători, azi se mai foloseşte doar pentru efectele care le are în tratamente sau ca şi condiment.

Proprietăţile acestor frunze: se pot folosi, însă doar în cantitate mică pentru că pot produce vomă. Previn fermentaţiile nocive din tubul digestiv, antiseptic intestinal sau extern, combate bronşita cronică

Preparare:

-Decoct din 2 linguriţe de frunze fierte timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară şi se vor consuma în cursul zilei cu înghiţituri mici.

-100 g de frunze se mărunţesc apoi se pun într-o sticlă şi se umezesc cu alcool. Se lasă 24 ore, după care se pune peste ele ulei până la 1 litru. Se lasă 4-6 săptămâni după care se strecoară. Ca să se facă mai repede se fierb pentru 3 ore pe Bain-Marie apoi se strecoară. Se pot folosi câte o linguriţă de 3 ori pe zi sau se folosesc ca şi condiment la diferite salate sau mâncăruri.

Uleiul acesta se poate folosi şi la diferite dureri când se aplică cald pentru calmarea durerii.

Se folosesc la următoarele afecţiuni: anorexie, atonii stomacale, beţie-trezeşte din beţie şi totodată se pot folosi pentru dezobişnuirea de alcool, boli nervoase-calmant, bronşite chiar cronice, fermentaţii digestive, gastralgii, gripă, infecţiile gurii, infecţii intestinale, otrăviri, paralizii-alifie şi

se fac frecţii, răguşeală (laringită), reumatism cronic sub formă de ceai sau alifii, spasme (le calmează un ceai slab).

Şi astăzi este socotită una dintre plantele condimentare care nu pot lipsi din nici o bucătărie. Frunzele uscate folosite la ciorbele mai grele le face mult mai digeste. Este suficient să dăm exemplul ciorbei de fasole boabe care fără aceste frunze ar produce multe deranjamente la stomac şi foarte multă lume nu ar mai putea să consume fasolea.

79 DALAC

Paris quadrifolia

Fam. Liliacee.

Denumire populară: aişor, boaba lupului, boaba vulpii, buruiană de beşică, buruiană de bubă, frunză de zgaibă, iarba stelei, mărul lupului, mură de gheţe, poala vulpii, răsfug, strugurul lupului, usturoiţă.

În tradiţia populară: după cum arată şi numele popular, era un leac frecvent contra dalacului.

Frunzele plantei se mai aplicau pe umflăturile apoase ce apăreau mai cu seamă pe la încheieturi, provocate de tulburări de circulaţie.

Se mai folosea la răni vechi, iar boabele, ca vomitiv.

Compoziţie chimică: saponozide, paridină, peristyphinină acumulate mai ales în fructe.

Acţiune farmacologică: saponozidele au acţiune iritantă asupra mucoaselor, a pielii şi pot avea puternică asupra sistemului nervos central.

Intoxicaţiile produc colici, ameţeli, vomă, poliurie, dilatarea pupilelor, contracţii ale muşchilor.

Se poate interveni cu vomitive, diuretice şi cărbune medicinal.

Preparare:

-Se fac ceaiuri slabe împreună cu alte plante mai ales pentru acţiunea antisudorifică, antispasmodică. Se va folosi o linguriţă doar împreună cu alte plante.

Se poate utiliza în următoarele afecţiuni: alienaţie mintală, epilepsie, intoxicaţii, spasme, transpiraţii excesive, tulburări de circulaţie, tuse convulsivă, ulcer varicos.

80 DEDIŢEI.
Pulsatilla montana-
Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: adormiţele, brebenel, dediţei de pădure, dediţei vineţii, floarea paştelui, floarea-ursului, floarea-vântului, iarba-vântului, oiţe, sisinei, spânţ, vânturele.

În tradiţia populară: tulpinile plantei se foloseau pentru vopsit în verde şi albastru în amestec cu floarea soarelui, fierte în borş, în care se punea piatră acră şi vânătă.

Din frunze se făcea o fiertură care se picura în ochi sau numai se spălau cu ea contra durerilor. Cu tulpinile florifere se făceau scăldători.

Cu florile uscate se afumau copiii care nu puteau dormi noaptea. Se punea pe o lopăţică puţin jăratec, se lua 3 degete de flori şi se presărau pe el, afumându-se patul şi locul unde dormea copilul.

Compoziţie chimică: conţine anemonină şi protoanemonină care sunt toxice, anemenol, acid anemonic, tanin, etc.

Acţiune farmacologică: se poate folosi pentru efectele anestezice sau de refacere în foarte multe afecţiuni în special pentru tratarea eczemelor pruriginoase şi zemuinde.

Preparare:

-**Tinctură**- se va face o tinctură din o parte de plantă mărunţită şi 5 părţi de alcool de 70°. Se va ţine apoi 15 zile la temperatura camerei agitând des recipientul. Se strecoară după această perioadă şi se va putea folosi câte o linguriţă diluată la una dintre afecţiunile de mai jos.

-*Ceai* din o linguriţă de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit după care se strecoară. Se

poate folosi câte un ceai pe zi în una dintre afecţiunile descrise mai jos. Se poate face şi mai concentrat.

Sucul plantei are proprietăţi revulsive.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: amenoree, anexite, blenoragie, boli uterine (sedativ), climacteriu, dismenoree, dermatoze, dureri articulare, eczeme pruriginoase şi zemuinde, eriteme cutanate, migrene, nevralgii, nevroze, orhite, ovarite, paralizii-pareze ale nervilor periferici, pecingine, reumatism, sciatică, sedativ nervos, tulburări de ritm cardiac, tuse pe bază nervoasă, uretrite.

81 DEGEŢELUL LÂNOS.
Digitalis lanata
Fam. Scrophulariaceae.

În scopuri medicinale se întrebuinţează numai frunzele (Folium Digitalis lanatae) recoltate la maturitate, adică după 3 luni de la apariţia lor, când conţin cantitatea cea mai mare de principii active.

Compoziţie chimică: heterozide cardiotonice şi flavonoide.

Acţiune farmacologică: cardiotonică (datorită heterozidelor cardiotonice frunzele de degeţel lânos se bucură de proprietatea de a produce o creştere a puterii de contracţie a miocardului, urmată de o rărire a bătăilor inimii) şi diuretică.

Preparare:

Sunt folosite numai ca materie primă de industria de medicamente pentru extragerea heterozidelor cardiotonice.

Nu se foloseşte decât produs de farmacie fiind foarte active şi putând produce accidente.

82 DEGEŢELUL ROŞU.
Digitalis purpurea
Fam. Scrophulariaceae.

În scopuri terapeutice se întrebuinţează numai frunzele (Folium Digitalis purpurea) recoltate atât în primul an, cât şi în al doilea de vegetaţie. Produsul are miros slab şi gust amar.

Compoziţie chimică: heterozide cardiotonice şi flavonozide; saponozidele de natură steroidică din frunze deşi sunt lipsite de activitate terapeutică, totuşi joacă un rol important deoarece măresc resorbţia heterozidelor cardiotonice la nivelul intestinelor, potenţând, astfel acţiunea lor în organism

Acţiune farmacologică: ca şi în cazul degeţelului lânos, heterozidele cardiotonice produc o creştere a puterii de contracţie a miocardului, care este urmată de o rărire a bătăilor inimii, prelungirea conducerii influxului nervos prin miocard şi o uşoară creştere a excibilităţii centrilor heterotropi cardiaci având, astfel loc o ameliorare a circulaţiei generale a sângelui, cu creşterea oxigenării ţesuturilor, înlăturarea stazei şi edemelor şi creşterea puternică a diurezei.

Întrebuinţări: pulberea de degeţel roşu titrată biologic (0,1-1 g în 24 ore) în comprimate sau maceraţia la rece (în aceiaşi doză) se administrează în insuficienţa cardiacă cronică.

Administrarea se face numai sub supraveghere medicală, iar prepararea maceratului din frunze va trebui efectuată numai în farmacii.

Se foloseşte: la afecţiunile cardiace.

83 DOVLEACUL.
Curcubita pepo,
Fam. Curcubitaceae.

Sunt foarte multe specii de dovlecei: dovleci turceşti, bostan, etc. Majoritatea acestora au aceleaşi proprietăţi medicinale şi chiar compoziţia chimică mult asemănătoare. Nu identică, dar asemănătoare. Având în vedere acest lucru vom trece numai un singur soi.

Denumirile populare nu sunt importante pentru că fiecare cunoaşte dovleacul indiferent cum se numeşte acesta în localitatea unde domiciliază omul.

În tradiţia populară: dovleacul copt se lega la gât pentru gâlci. Vrejul se punea în scăldătorile celor slabi şi bolnăvicioşi.

În unele părţi, copiii, în ziua bubatului din 4-5-6 decembrie, nu numai că nu aveau voie să mănânce seminţe, dar se şi "îmbărburau" cu dovleac copt, în lipsa mierii sau a dulceţii, ungându-se cu el pe faţă, ca să fie dulce ca el. Dovleacul care se cocea pentru "îmbărburatul copiilor" nu se punea în spuză, ca să nu iasă vărsatul des ca spuza.

Compoziţie chimică: pulpa-vitamina A, săruri minerale, hidraţi de carbon, protide.

Seminţele: ulei, protide, fitosterine, lecitină, rezine şi enzime.

Acţiunea farmaceutică: vermifug, laxativ, diuretic, sedativ, seminţele antihelmitice destul de puternice, tenifug.

Preparare:

-*Pulpa de dovleac* se poate consuma sub formă de suc obţinut cu storcătorul de fructe-foarte util mai ales în retenţiile hidrice.

-Ras (pulpa) în diferite salate

-Fiert şi consumat cu diferite condimente.

-Seminţele curăţate se pot trece prin maşina de tocat apoi se vor pune în miere în cantităţi egale şi se vor lua cazul viermilor intestinali câte 2-3 linguriţe dimineaţa pe nemâncate.

-*Seminţe de dovleac necurăţate* (cu coajă cu tot) se vor trece prin maşina de carne după care se vor pune cu 250 ml de apă la fiecare 2 linguriţe. Se vor fierbe timp de 15 minute după care se vor strecura. Acest preparat este foarte bun să se consume câte 2-3 căni pe zi în toate afecţiunile prostatei. De asemenea se va putea consuma în cazul constipaţiei.

-30-40 g de seminţe curăţate şi măcinate se dau copiilor contra viermilor sau teniei şi la adulţi 60-80 g în ambele cazuri se dă pe stomacul gol. După ½-2 ore de la administrare se ia un purgativ, de preferinţă ulei de ricin.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni cardiace, arsuri, ascaridoză, ateroscleroză, bube dulci, cancer-în dietă, cancer ocular şi esofagian, colită de putrefacţie, constipaţie, diabet şi complicaţiile sale, dispepsii, dizenterie, enterite, hemoragii oculare(cu Afin), hemoroizi, infecţii urinare, insuficienţă renală, leucemie-suc împreună cu suc de sfeclă roşie, paraziţi intestinali, plăgi atone, prostatite sau alte afecţiuni ale prostatei, retenţii hidrice, tenie.

Bine înţeles că există foarte multe reţete în fiecare sat câte una mai specială poate, însă în mare putem să spunem că reţetele de mai sus sunt suficiente pentru afecţiunile enumerate. Se pot face însă diferite combinaţii, cu vin, miere, etc. Acestea însă nu vor influenţa în rău tratamentul.

De fapt se recunoaşte că fiecare om este unic şi ceea ce se potriveşte unuia, nu trebuie neapărat să se potrivească şi celuilalt. Fiecare va alege de fapt ceea ce i se potriveşte mai bine.

84 DRACILA
sau LEMNUL GALBEN
Berberis vulgaris
Fam. Berberidaceae.

Denumirea populară: acril, agriş, cătină de râuri, cloceni, carleş, dracină, drăjină, glojdan, holeră, lemn-galben, măcriş boieresc, măcriş de râuri, măcrişul caprei, măcriş spinos.

În tradiţia populară: din lemn, scoarţă şi rădăcină se extrage o substanţă colorantă în galben, bună pentru vopsit lâna şi pielea.

Decoctul din frunze şi scoarţă se folosea contra gălbinării.

Fiertura preparată din coajă de rădăcină se folosea pentru întărirea gingiilor.

Ceaiul din rădăcini se lua în bolile de rinichi şi contra constipaţiei, iar fiertura din boabe, pentru calmarea durerilor de stomac şi ficat.

Dulceaţa din fructe se lua pentru durere de piept.

Zeama de fructe amestecată cu apă, se bea ca răcoritor în fierbinţeala frigurilor.

Compoziţie chimică: în scopuri medicinale se recoltează în lunile aprilie şi mai, scoarţele de pe rădăcini şi de pe tulpini(Cortex Berberidis) şi se usucă la soare. Conţine numeroşi alcaloizi ca berberina, oxiacantina, berbamina, palmatina, iotrorizina, vitamina C, coloranţi etc.

Acţiune farmaceutică: datorită berberinei are proprietăţi coleretice, colagoge, stomahic, febrifuge. Are de asemenea proprietăţi vaso-dilatatoare şi hipotensive, datorită oxicantinei.

Este utilă şi în afecţiunile hepatobiliare deoarece curăţă foarte eficient ficatul fiind un bun drenor al bilei, prin această acţiune ajutând întreg organismul.

Se întrebuinţează ca materie primă în industria de medicamente pentru prepararea tincturii şi a extractului folosite în tratamentul afecţiunilor biliare şi obţinerea de principii active în stare pură.

Fructele după primul îngheţ se folosesc intern ca tonic al stomacului, ficatului şi splinei.

Se poate folosi: scoarţa, rădăcina, fructele şi frunzele.

Preparare:

-*Din fructe*- infuzie-se vor pune2-3 linguriţe la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit timp de 10 minute. Se strecoară şi se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

-Din *pulbere de coajă* 2 linguriţe se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute dup care se strecoară. Se pot consuma şi din acestea 2-3 căni pe zi, sau se vor pune pe pansamente externe.
-*Suc din fructe proaspete*-se dă pe răni sau ulceraţii.
-Rădăcină mărunţită o linguriţă se va face un ceai în 250 ml apă după 15 minute de fiert se va strecura şi se pot consuma 2-3 căni pe zi.
-**Tinctură** din 20 g de plantă mărunţită, scoarţă, sau fructe-se va pune la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa la temperatura camerei timp de 15 zile, în care timp se va agita de mai multe ori pe zi pentru a se putea extrage principiile active din plante. După 15 zile se strecoară, se va trece în sticluţe de capacitate mai mică. Se pot păstra timp de 2 ani.
-*Unguent* făcut cu tinctură-se va pune 10 ml de tinctură la 50 g de grăsime sau ulei. În cazurile unde există sensibilitate la piele mai mare se vor fierbe pe apă pentru eliminarea alcoolului, iar în celelalte cazuri se va lăsa aşa cum este.
-*Unguent* care se va face din plantă mărunţită, scoarţă sau rădăcină, uneori şi din fructe. Acestea se vor umecta cu puţin alcool şi se vor lăsa timp de 24 ore după care se va pune ulei cât să le acopere apoi se vor fierbe pe baia de apă timp de trei ore. Se strecoară, se pune în recipiente potrivite şi se poate folosi.

Se poate utiliza la următoarele afecţiuni: afecţiuni biliare, afecţiuni renale, anorexie, boli reumatice, boli renale, cancer în diferite forme atât preventiv cât şi în timpul tratamentului cu chimioterapie, colecistită, colici renale, constipaţie, edeme, gingivite, gută, hemoroizi, herpes, hipertensiune arterială, insuficienţă renală, litiază biliară şi renală, metroragii, nefrite, oligurie, prurit, răni, stomatite, tulburări de menstruaţie, ulcere ale pielii, varice.

Oxicantina din această plantă îi conferă principii dilatatoare ale vaselor de sânge lucru care se foloseşte la

diferite tratamente, mai ales în cazurile în care există un surplus de substanţe toxice în organism. Poate de asemenea să ajute la drenarea veziculei biliare lucru foarte util în formele patologice care de obicei însoţesc afecţiunile inimii. Prin acest lucru sunt indicate şi preferate altora.

85 DREŢE

Lysimachia nummularia-
Fam. Primulaceea.

Denumiri populare: banul popii, coada racului, cosâţă, duminicea, dumitriţă, floare de lungoare, gălbăjoară, gălbenele de pădure, greţel, iarbă de lungoare, iarba pământului, maţele găinilor, măghiranul pământului, oloagă, scrântitoare.

În tradiţia populară: cu decoctul plantei se făceau spălături pe cap contra durerilor şi a căderii părului. Se mai ţinea în gură călduţ, contra durerilor de dinţi.

În unele părţi, se lua de 3 ori pe zi, înainte de mâncare, contra frigurilor. Cu planta fiartă se legau la mâni şi picioare pentru vindecarea scrântiturilor şi umflăturilor.

Se mai puneau în băi contra reumatismului, iar cu plantele fierte se făceau legături. Se punea în scăldătoarea copiilor slabi să crească şi să se întărească. La Clopotiva, femeile care doreau să aibă copii fierbeau dreţe şi beau zeama.

În ţinutul Năsăudului, în comuna Şanţ, se folosea la copii care nu mergeau în picioare; planta se punea pe foc şi dacă se înnegrea, era semn că vor muri, dacă nu, era semn că vor trăi.

Compoziţie chimică: părţile aeriene ale acestei plante sunt folosite la diverse tratamente şi conţin saponozide hemolitice, tanoizi, glucozizi fenolici, mucilagii, primverază, silicaţi, săruri minerale, etc.

Acţiune farmacologică: astringente, antibiotice, hemostatice, vulnerare, antidiareic, analgezic şi hipotermizante.

Au proprietăţi favorabile în tratarea unor forme uşoare de hipertireoză. Extern pentru creşterea părului, precum şi pentru oprirea căderii lui.

Preparare:

-O linguriţă de *plantă mărunţită* se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute după care se va strecura. Această cantitate se va folosi în cursul unei zile. Este foarte utilă mai ales în cazurile în care există hemoragii interne, inclusiv stomacale. În cazurile mai grave se pot folosi 2 căni pe zi.

-Extern:

a) Se va face o infuzie din 2 linguriţe de plantă mărunţită care se va pune la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară şi se poate folosi la diferite tratamente în băi, comprese, etc.

b) Decoct din 4 linguri de plantă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Este foarte utilă în acest fel la spălături locale pentru efectul deosebit care-l are ca antibiotic sau de calmarea durerilor. Se poate folosi la pansare sau spălături.

Se va utiliza la următoarele afecţiuni: afte bucale sau vaginale, alopecie, diaree, dizenterie, dureri diverse, furunculoză, hemoragii gastrice sau vaginale, hipertricoză, inflamaţii articulare, leziuni în special de tuberculoză, răni, reumatism, ulceraţiile pielii chiar varicoase.

Această plantă este puţin folosită fiind altele cu acţiune mult mai puternică. Totuşi ar trebui să se mai facă mai multă publicitate acesteia deoarece este foarte utilă în tratarea rănilor şi leziunilor tuberculoase la care aduce o vindecare foarte rapidă. Poate că anumite componente ale acestei plante

ar putea într-un viitor nu prea îndepărtat să ajungă în medicamente contra tuberculozei.

Se cunoaşte faptul că în multe ţări cu o economie mai săracă, deci şi la noi, cazurile noi de îmbolnăviri de tuberculoză au început să apară din ce în ce mai multe. De asemenea se ştie că tratamentul acestei afecţiuni este de lungă durată, datorită faptului că medicamentele existente sunt destul de slabe. Poate că această plantă va revoluţiona şi tratamentul acestei afecţiuni aducând o mai rapidă vindecare.

În orice caz este de remarcat şi faptul că are o puternică acţiune şi asupra afecţiunilor hepatice pe care le rezolvă foarte rapid, comparativ cu orice alt tratament.

86 DROBIŢA

Genista tinctoria

Fam.Fabaceae.

Denumiri populare: bobiţei, brabă, dinitră, drebsoi, drog, flori galbene, genistră, grozamă, iniştrea, lemnul bobului, schinistră, şinistră.

Se foloseşte planta care se culege în timpul înfloririi.

În tradiţia populară: se colora în verde şi galben. Ceaiul din tulpinile florifere se lua contra durerilor de stomac. Se mai foloseşte pentru vopsirea părului în galben-deschis.

Compoziţie chimică: are substanţe amare, coloranţi, ulei eteric, flavonozide, sparteină, citizină, genistină, luteolină, substanţe amare, mucilagii, săruri minerale, etc.

Acţiune farmacologică: are proprietatea de a stimula secreţiile gastrice, conţinând substanţe amare este indicat în lipsa poftei de mâncare. Este un depurativ, diuretic şi totodată laxativ. Seminţele sunt un puternic purgativ. Acţiunea externă este de cicatrizare şi epitelizare.

Preparare:

-Se va face un ceai din 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit timp de 10 minute

după care se strecoară şi se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

Se utilizează în următoarele afecţiuni: constipaţie, hipotiroidie, reumatism, splină-chiar în cazurile tumorale, vopsirea părului în galben.

87 DUDUL ALB SAU NEGRU
Morus alba,
Morus nigra
Fam. Moraceae.

În tradiţia populară: frunzele constituiau hrană pentru viermii de mătase. Dudele se puneau la fermentat, pentru ţuică. În zonele pomicole, lemnul de dud a fost întrebuinţat la confecţionarea butoaielor pentru ţuică, în care aceasta primea o culoare galbenă.

În Moldova se colora în galben lâna cu frunze şi piatră acră. Se lua din frunze şi se făcea un ceai în bolile de ficat. Din acest ceai, se lua câte o ceaşcă intern şi extern se spălau erupţiile pielii. Se mai folosea la durerile reumatice, diabet, contra gălbinări tot ceai din frunze. Frunzele se mai mărunţeau şi se puneau în vin negru, care se filtra apoi şi se bea, dintr-o cană de ceară de albine contra gălbinării.

Din dud negru coaja ramurilor strânsă primăvara, se fierbea în apă, se îndulcea cu zahăr şi se da în 2 rânduri dimineaţa pe nemâncate, contra teniei. O gargară bună pentru gâlci se făcea punându-se într-un pahar mare o bucăţică de piatră acră de mărimea unei boabe de porumb; după ce dospea se punea o ceaşcă de sirop de dude. Se amesteca şi se făcea de 5-6 ori gargară pe zi.

Dudele, mai cu seamă cele negre, se terciuiau şi se storceau de suc, care se fierbea cu o cantitate dublă de zahăr, obţinându-se un sirop foarte bun pentru prepararea gargarelor în amigdalitele simple.

Compoziţie chimică: în scopuri medicinale se folosesc mai mult frunzele(Folium Mori) fără peţiol recoltate în lunile mai şi iunie şi fructele mature şi proaspete. Conţin acizii aspartic, folic, folinic, compuşi volatili, aldehide, cetone, beta-caroten. Frunzele- tanin, beta-caroten, acid folic, un aminoacid (arginina), adenină, carbonat de calciu, glucozide ale argininei, clorofilă, etc.

În fructe: tanin, antocianozide şi vitamina C. Bogate în materii peptice, grase şi săruri. Mâncate pe stomacul gol sunt laxative.

Acţiune farmaceutică: frunzele -astringente, antidiabetice. Intern antidiareic, alcalinizat, adjuvant în tratamentul diabetului împreună cu alte plante.

Fructele-diuretic, laxativ uşor, răcoritor, depurativ.

Coaja de la rădăcină este foarte utilă, dacă se va face un ceai în cazul tuturor retenţiilor hidrice sau chiar ascitei

Se foloseşte în următoarele afecţiuni: afecţiunile gâtului, afecţiuni pulmonare, afte, anghine, ascită, constipaţie (scoarţa în special), diabet, diaree (frunzele), distrofia miocardului, enterite cronice, gastrite, stomatite, tenii (scoarţa), ulcerele gastrice şi duodenale.

O cură din aceste fructe este totdeauna binevenită, dacă se va consuma zilnic 200 g pe stomacul gol dimineaţa la trezire, va curăţa organismul de toxine în 10 zile.

-Sucul fructului extras înainte de complecta maturare conţine de la 20-25 g de acid citric la litru. Se utilizează în sirop astringent pentru gargare contra anginelor, stomatitelor şi aftelor.

-Frunzele au proprietăţi antidiabetice se face 2 linguriţe de frunze mărunţite puse la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

-Extract sau tinctură din frunze se va lua câte 30-50 picături de 3 ori pe zi în cazurile interne, diabet, etc.

-Coaja rădăcinii se ia 2 linguriţe mărunţite la 300 ml apă. Se fierbe până scade la 200 ml, se strecoară şi se poate folosi în ascite sau viermi intestinali.

88 DUMBRAVNIC
Melittis melissophyllum
Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: avrămească, dobrişor, dubrojnic, hărmănească, iarba albinei, iarba ciutei, ibovnic, priboinic, sulcină de pus pentru straie, todoruşcă, umbrovnic.

În tradiţia populară: primăvara frunzele macerate în vin alb constituia băutura populară în unele sate din Transilvania. Peste tot se punea în lăzi cu haine pentru miros şi contra moliilor.

Ceaiul din Dumbrovnic, în amestec cu iarba frigurilor (Centaurium umbellatum), se folosea, în Munţii Apuseni, contra durerilor de stomac.

În unele părţi, planta se fierbea şi se aplica bolnavilor de mătrice. Cu decoct se spălau şi se făceau comprese contra durerilor de cap şi la umflăturile de la grumaz.

Din frunzele uscate se făceau ţigări, pe care le fumau bolnavii de "cel perit". Ceaiul din tulpinile florifere, cu trandafir alb, se lua pentru "năduşeală".

Planta pisată se punea în rachiu, se lăsa să se macereze şi apoi se lua de 3 ori pe zi, câte un păhăruţ, pentru "vătămătură"; sau se luau în vin, cu puţin piper.

Fiind una din florile cele mai iubite din pădure în Tara Oaşului, fetele şi flăcăii îl puneau în apa cu care se spălau de sărbători, pentru ca să fie plăcuţi de toată lumea.

În munţii Apuseni se credea că miroase doar până cântă cucul, apoi nu se mai culegea.

Proprietăţi chimice: puţin studiate. Frunzele conţin ulei eteric, tanin şi alte substanţe.

Efecte terapeutice: are efect antiseptic putându-se folosi cu succes în distrugerea colibacililor, are de asemenea

caracter diuretic. În mediul rural se foloseşte pentru aromarea diferitelor soiuri de vin. Se pot de asemenea folosi la îndepărtarea moliile din haine şi parfumarea hainelor. Cu efecte surprinzătoare se mai foloseşte la diferite răni pe care le vindecă foarte repede.

Preparare:

-2 linguriţe de *plantă mărunţită* se va pune în 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri.

-*Extern* se vor folosi 4 linguri de plantă la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi la pansamente sau frecţii, băi în cazul mai ale a paraliziilor, cu efecte deosebite.

-**Tinctură** din 20 g de plantă mărunţită, care se pune cu 100 ml alcool alimentar 70°, timp de 15 zile la temperatura camerei. Se va agita des. Se strecoară, apoi se pot folosi câte 10 picături până la o linguriţă diluate cu puţină apă, de trei ori pe zi.

Se va folosi la următoarele afecţiuni: amigdalită (gargară), cefalee, colici intestinale, dureri abdominale sau de stomac, flebite (extern), hernie (cataplasme), infecţii urinare, insomnii, nevroză, palpitaţii, paralizii (atât intern cât şi extern), pareze periferice, plăgi greu vindecabile, ulceraţii ale gambei.

Menţionăm faptul că tinctura este foarte utilă în tratamentele paraliziilor sau parezelor. Se va lua intern sau se pot face frecţii externe cu această tinctură cu rezultate deosebite, uneori chiar surprinzătoare.

89 ECHINACEEA-

Fam. Compositae.

Compoziţie chimică: derivaţi ai acidului cafeic, polizaharide, glicoproteine, ulei volatil, saponine, flavone, fermenţi, vitamine, etc.

Acţiune farmaceutică: purifică sângele şi sistemul limfatic, opreşte procesele supurative, antiseptic, analgezic, antibacterian şi antiviral.

Mod de preparare:

-Cel mai eficient mod este tinctura-se va face din 20 grame de rădăcină mărunţită care se va pune în 100 ml de alcool de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des preparatul. După această perioadă se va strecura şi se poate folosi. Se va lua 10-40 picături de trei ori pe zi, înainte de mese în diluţie cu puţină apă.

Menţionăm însă că se pot prepara şi decocturi din 2 linguriţe de plantă mărunţită care se va fierbe timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară apoi putându-se consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acneea juvenilă, adenoide, afecţiuni renale, biliare, respiratorii, digestive, amigdalite, angine, bronşite cronice, blefarite, cervicita, colecistita, conjunctivitele, diabet, eczeme, furunculoză, gripă, guturai, herpes, infecţii ginecologice şi urinare, insuficienţă renală, urinară, orjelet, otită, plăgi purulente, prostatite, răni, rino-sinuzite, septicemie, stomatită, tuse convulsivă, vaginită, zona-zoster.

Este poate cea mai cunoscută plantă, care reface foarte rapid imunitatea fiind indicată în orice afecţiune, fără nici o contraindicaţie. Este de asemenea utilă chiar şi în cazurile gripale. Din această plantă se fac foarte multe medicamente sau chiar vaccinuri.

90 FAGUL

Fagus sylvaticus

Fam. Fagacee.

În tradiţia populară: în unele părţi se despicau fagii groşi şi se luau fâşiile subţiri de la mijloc, care învelesc măduva, se făceau ţigări din ele şi se fumau pentru "năduşeală".

Pentru negi, se punea cenuşă din lemn de fag într-o oală cu apă, se fierbea mai bine de o oră, apoi se spălau negii, de mai multe ori pe zi.

Ceaiul din coajă de fag se lua contra diareei grave. Cu ramurile tinere şi frunzele se făceau băi contra reumatismului.

Compoziţia chimică :

-*Frunzele*-compuşi de natură flavonică, acid elagic, acid cafeic, acid cumaric, cvercetină, tanin, substanţe minerale.

-*Lemnul*-celuloză, lignină, ceruri, grăsimi, substanţe minerale.

Gudronul obţinut din lemn: crezoli, giacol, etc.

-*Scoarţa*: celuloză, pentozani, lignină, substanţe tanante, substanţe minerale.

Proprietăţi farmacologice: gudronul se foloseşte în foarte multe afecţiuni ale pielii şi pentru afecţiunile aparatului respirator.

-*Scoarţa*-febrifugă, antidiareică, tonic amară.

-*Leşia* se poate folosi (obţinută prin fierberea cenuşii obţinute din lemne arse) la tratarea verucilor şi negilor

Preparare:

Decoct dintr-o linguriţă de *scoarţă sau frunze* la 250 ml apă se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi 2 căni din acest ceai. Extern se va folosi un cei dublu ca şi concentraţie.

Infuzie. Se va pune o linguriţă de frunze mărunţite le o cană de apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se pot consuma 2-3 căni pe zi din acest ceai.

Se va folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni dermatologice diverse, boli pulmonare cronice, boli reumatice, dizenterie, diaree, dureri reumatice, febră, gută, litiază urinară, malarie, negi, răni greu vindecabile-se va pune praf de plantă, veruci, viermi intestinali.

Din această plantă se obţine gudronul dermatologic, care se foloseşte foarte mult în afecţiunile dermatologice, foarte diverse în special în farmacii.

91 FASOLEA
Phaseolus vulgaris-
Fam. Leguminoase.

Denumirea populară: bacălău, baghi, broancă, colţoasă, fojolă, fansolă, fasole agăţătoare, fasoi ţucăr gălbuie, fasolă, fasole mititică, fasole albă, fasole albăstruie, fasulă, făsule, fisule, fisuliu, fusei, puştoaică, păsui, păsulă, postaie, teacă, târtătică, ţucără, etc.

În tradiţia populară: boabele se folosesc ca leac contra bubelor dulci şi pecinginei. Se luau boabe de fasole albă şi tot atâtea seminţe de cânepă, se ardeau la foc, se pisau bine, se amestecau cu frunze de mentă uscate şi sfărâmate, se puneau şi plămădeau cu smântână, apoi se ungeau bubele cu ea, de mai multe ori.

Pe arsuri se puneau boabe de fasole pestriţă, pisate cu boabe de porumb, iar pe cele de la degerături, boabe de fasole albă fierte şi frecate. Se mai făcea legături pentru dureri de cap şi scurgeri de sânge.

Boabele de fasole albă, fierte cu 2-3 rânduri de pătrunjel şi o mână de făină de secară, până se făcea aluat, se puneau pe pântece, pentru calmarea durerilor după naştere. Se mai făcea ceai din tulpini florifere când avea bolnavul friguri, în dureri de rinichi.

Din decoctul păstăilor se făcea un ceai pentru rinichi. Se mai făcea din boabe pisate pilule care se luau pentru retenţie urinară. Turta făcută din boabe de fasole pisate şi făină de grâu, o puneau femeile pe sâni, pentru aducerea laptelui.

Compoziţie chimică: păstăile conţin glucide constând din: zaharoză, rafinoză, melibioză; protide, aminoacizi liberi (acidul pipecolinic, acidul aspartic, acidul alfa-aminobutiric,

acidul gama-aminobutiric, alfa-alanină, beta-alanină, acidul glutamic, arginină, asparagină, mici cantităţi de lipide, zaharuri, glicină, glutamină, rezină, treomină, serină, valină, acizi organici, ne azotaţi, vitaminele: C, B1, B2, B6, K, PP, - acidul pantotenic, acidul folic, enzime, substanţe minerale cu elementele: potasiu, magneziu, calciu, natriu, fosfor, azot, zinc, mangan, molibden, cobalt, fier, etc.

-*Seminţele*: amidon, celuloză, pentosan, protide: acidul aspartic, acidul pipecolinic, acidul glutamic, aleuronă, arginine, asparagină, glicină, tirozină, treomină, triptofan, zaharuri, mucilagii, valină, etc. Lipide, acizi organici ne azotaţi, citric, malic, glucozizi, ulei eteric, vitaminele: A, B1, B2, B6, C, K, PP, acid pantoteic, fitohormoni, enzime şi substanţe minerale.

Acţiune farmacologică; depurativ puternic, diuretic, datorită sărurilor minerale, antiseptic, antiinflamator, emolient, remineralizant. Antidiabetic datorită amino-acizilor şi argininei în special. Calmează mâncărimile de piele, tonic cardiac, înlătură apa în exces din organism. Repară sistemul nervos, tonifică ficatul şi pancreasul. Au proprietatea de a distruge microorganismele de pe piele, elimină sau limitează procesul inflamator, relaxează ţesuturile şi diminuează starea inflamatorie. Păstăile verzi sunt folositoare în acnee. Păstăile uscate şi seminţele în afecţiuni oculare şi intern. Seminţele în tratamentul extern se folosesc la arsuri, eczeme, pecingine, erizipel cu rezultate foarte bune. Mugurii de fasole sunt foarte indicaţi ca tinctură pentru efectele deosebite asupra inimii. Adjuvant în tratamentul diabetului. Antiseptic renal. Extern se utilizează împreună cu alte plante. Creşte diureza şi scade zahărul din sânge. Fasolea verde tinctură face să scadă numărul de globule albe.

Tecile de fasole intră în compoziţia ceaiurilor dietetice şi antireumatismal.

Preparare:

-Fasole păstăi mărunţite se fierb o linguriţă în 250 ml de apă timp de 15 minute după care se strecoară şi se poate consuma 2-3 căni pe zi.
- O mână sau 2 de păstăi proaspete la litru de apă, fierte 2 minute şi lăsate să se macereze toată noaptea. Sau o mână de păstăi uscate lăsate să se înmoaie 6 ore înainte de a face decoctul.
-Făina de fasole boabe se poate aplica pe diferite răni sau se ia intern pentru afecţiunile la care se indică o suplimentare de fitohormoni. În acest caz se ia un vârf de cuţit din acest praf care se va pune sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiţii cu puţină apă.
-Suc de fasole verde se va lua în combinaţie cu alte sucuri în afecţiunile indicate.
-Ceai din teci. 4 linguri de teci mărunţite se pun într-un litru de apă şi se lasă peste noapte la macerat. Dimineaţa se fierb până lichidul scade la jumătate. Această porţie se împarte în 2-3 porţii şi se bea în cursul zilei.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: acnee, afecţiunile aparatului urinar normalizează urinarea, uretrei, vezică, afecţiuni oculare, afecţiuni cronice renale, albuminurie, anemie-are foarte mult acid salicilic, arsuri, ascită, boli de nervi-în special fasole încolţită, boli de ficat (teci de fasole verde), boala Alzheimer, boli de inimă-tinctură din păstăi, boli de piele, cancer- inhibă proteaza, cistite-normalizează urinarea, colesterol în exces, constipaţie, convalescenţă, creştere, diabet, diateze urice, eczeme-seminţe praf, edeme-renale, erizipel, gută, hidropizie, impotenţă, infecţii ale pielii, infecţii urinare, insuficienţă hepatică, litiaze, oligurii, Parkinson, pecingine-seminţe, prurit, retenţie urinară, reumatism, stafilococi-bolile produse de aceştia, surmenaj, tuberculoză pulmonară

Notăm faptul că mugurii de fasole sunt foarte utili în afecţiunile ginecologice, iar tinctura din păstăi este utilă mai ales în afecţiunile inimii.

Fasole boabe încolţită se macină şi se amestecă cu miere în părţi egale fiind foarte utilă în anemiile adolescenţilor sau copiilor.

În cosmetică se foloseşte mai mult făina din seminţe.

92 FECIORICA SAU SĂPUNAŞUL.

Herniaria glabra

Fam. Coryophyllaceae.

Denumiri populare: săpunaşul, iarba faptului

Compoziţie chimică: se folosesc părţile aeriene în timpul înfloririi, conţine derivaţi cumarinici, saponozide, flavonoide şi ulei esenţial.

Acţiune farmacologică: produsul are proprietăţi diuretice şi măreşte excreţia clorului şi ureei.

În tradiţia populară: cu decoctul plantei se spălau pe mâini cei care aveau pojar pe ele. Era una din cele "99 de buruieni de fapt" pomenite în popor. Se mai foloseau şi pentru "dat" când omul "sacă din puteri, când capătă în tot trupul dureri şi tuşeşte", boală care se credea că se primea în urma vrăjmaşilor duşmanilor".

Planta se punea în apă neâncepută şi se descânta de 3 ori, apoi se dădea bolnavului să bea, miercurea în pragul uşii, vinerea la râu şi duminica iar în prag. Se mai întrebuinţa contra surpării.

Preparare:

-*Infuzie*- 2 linguriţe se vor pune la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

-*Decoct* -2 linguriţe de plantă mărunţită se vor pune în 250 ml de apă care se va lăsa să fiarbă timp de 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi sau se pot folosi la tratamentele externe, în comprese sau pansamente.

Se va putea folosi la următoarele afecţiuni: afecţiunile vezicii urinare, albuminurie, cistite cronice, litiaze renale, litiaze biliare, prostatită.

93 FENICUL SAU MOLURA.
Foeniculum vulgare
Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanos, hanuş, mărariu de casă, molutră, secărea, toaie.

În tradiţia populară: decoctul seminţelor se dădea copiilor mici, pentru mătrice. Se mai lua ca diuretic. Ceaiul se mai lua pentru a spori secreţia laptelui la femei.

Compoziţie chimică: se folosesc fructele (Fructus Foeniculi) recoltate la complecta lor maturitate, fructele conţin-ulei eteric, lipide, celuloză brută, glucide, anetol, estrogal, fencone, aleuronă, pentazoni, pectine, proteine, acid cafeic, acid clorogenic, o glicozidă triterpenică, substanţe minerale: zinc, nichel, cobalt, crom, fier, calciu, magneziu, cupru, potasiu, natriu, vanadiu, ceriu, molibden, titan, mucilagii, ceruri, zaharuri, stigmasterină, substanţe amare. Uleiul eteric este compus din: transanetol, cis-anetol, estragol, derivaţi fenilproprionici, terpenici, etc. Rădăcina conţine ulei eteric compus din dilapiol, anetol, miristicină, apiol, alfa şi beta felandren, alfa şi beta pinen, camfen, mircen, alfa şi beta felandren, limone, terpinolen, terpine, etc. Acizii cinamic, cafeic, ferulic, benzoic, anisic, vanilic, gentisic, protocatehic, sinapic, siringic, fumaric, malic, citric, tartric, etc. Cumarine: umbeliferonă, bergapten. Tulpina, frunzele şi florile conţin ulei eteric (0,25%) cu aceeaşi compoziţie ca cel din fructe, acizi organici identici cu cei din rădăcină, elemente chimice.

Acţiune farmaceutică: antiseptică, carminativă, galactagogă, sedativ uşor, diuretică, antispastic al tractului digestiv, antispastic bronhic, expectorantă. Acţiune externă:

antiinflamator laringo-faringian, antiseptic, antiseptic, antiseptic ocular, vulnerar. Singur sau în asociere cu chimion se dă mamelor care alăptează pentru mărirea cantităţii de lapte. De asemenea absoarbe gazele care se formează în intestin chiar şi la sugari se poate da. Calmant bronhic renumit. Intră în componenţa ceaiului pectoral, a celui contra colicilor, anticolitic şi a pulberii laxativ- purgative.

Preparare:

-100 g de fructe macerate la rece într-un litru de apă timp de 6-8 ore, se va încălzi apoi şi se pot face frecţii în cazul durerilor.

-50 g de fructe macerate într-un litru de vin timp de 10 zile. Se strecoară după care se va putea folosi ca diuretic, aperitiv, oboseală, balonări sau colici abdominale.

-O linguriţă de praf de seminţe se va ţine sub limbă timp de 10 minute după care se va înghiţi cu puţină apă. Se foloseşte la balonări sau la alte afecţiuni din cele descrise mai jos.

-Pentru copiii sugari, 5-6 fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită. Se acopere apoi pentru 10 minute după care se strecoară; se bea în trei reprize după mesele principale.

Atenţiune! Depăşirea dozei provoacă fenomene severe garo-intestinale şi nervoase.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, aciditate gastrică, aerofagie, amigdalite, astm bronhic, balonări, blefarite, bolile aparatului respirator, bronşite, celulită, conjunctivită, constipaţie, crampe, depresie, digestie lentă, dureri abdominale, eczeme, enterocolite, faringite, infecţii de diferite tipuri inclusiv oculare, inapetenţă, insuficienţă pancreatică, lactaţie insuficientă-mamele care alăptează, laringite, litiaze renale, menstruaţii reduse cantitativ, migrene, obezitate, oboseală, panariţiu, răni, spasme digestive, tuse, ulcere, viermi intestinali.

Aceste seminţe se folosesc foarte mult şi la prepararea diferitelor alimente cu rol aromatic. Notăm faptul că o

linguriţă de seminţe luate în gură de către cei care sughit va face să le treacă foarte repede.

Intră în compoziţia ceaiurilor: anticolitic, contra colicilor 2, contra colicilor pentru copii, gastric nr 2, pectoral nr 2 şi a pulberii laxativ- purgative.

94 FERIGA

Dryopteris filix mas-

Fam. Polyprodiaceae.

Denumirea populară: barba ursului, fălitură, feligă, ferigă, ferice, iarba şarpelui, limba cerbului, limba şarpelui, năvalnic, spasmul dracului, spata dracului.

În tradiţia populară: rizomul cules toamna şi păstrat în loc uscat, era întrebuinţat contra teniei. Unii îl luau pisat mărunt şi amestecat cu miere din care luau seara şi dimineaţa pe nemâncate. Alţii îl curăţau, îl fierbeau în apă şi beau din decoct dimineaţa pe nemâncate.

Rizomul pisat se bea cu vin pentru dureri de inimă. Decoctul lui se mai bea în loc de apă, de către cei bolnavi de astm. Se mai pisa şi se fierbea în lapte. Se mai folosea decoct de rizom care se ţinea în gură pentru dureri de dinţi.

Planta se mai fierbea şi se oblojeau picioarele în dureri de reumatism. Se mai lua o oală şi se puneau multe rădăcini de ferigă şi apă apoi fierbea şi în această apă se scăldau copii, după ce se răcorea puţin.

În alte părţi se adunau frunze de ferigă în iunie, iulie, când sunt în plină dezvoltare, se umpleau cu ele perne şi saltele, pentru a se culca pe ele copii rahitici, cu boli de oase. Din frunze de ferigă se făceau şi băi pentru copii care nu umblau în picioare, în trei zile la rând, la fel şi celor scrofuloşi, la care se mai punea şi sare în scăldătoare.

Compoziţie chimică: în general se folosesc rizomii- aceştia conţin acid filicic, acid alfa şi beta flavospidic, ulei volatil format din esteri ai acidului butiric şi octilic, tanin,

aspidinol, albaspidină, floraspidinol, floraspină, desaspidină, aspidină, paraspidină, floraspironă, etc.

Proprietăţi farmacologice: se folosesc doar preparatele din farmacie pentru că în cazul în care se vor face în casă se riscă otrăvirea.

Se folosesc doar contra infestării cu cestode. Filicina are o acţiune antiparazitară care va face ca tenia să paralizeze. Se va da apoi un purgativ urmărindu-se dacă s-a eliminat capul teniei.

Extern: se folosesc în dureri de gută unde sunt foarte eficiente- o mână de frunze se vor fierbe timp de 10 minute după care se va face o cataplasmă cu aceste frunze. Peste noapte se pot pune comprese cu acest lichid care se îmbibă într-o pânză cu care se pansează locul dureros.

În Transilvania, la Boiţa, frunzele se puneau în băile contra răcelii. În unele sate frunzele se puneau în pat, sub cearceaf şi se culcau pe ele cei bolnavi de reumatism. Sorii, cum se numesc sporangii asociaţi ai ferigii, se foloseau uscaţi la tăieturi, presărându-se pe ele.

Se folosesc la: infestări cu cestode sau dureri de gută extern în cataplasme cu frunze.

95 FLOAREA –SOARELUI
Helianthus annus-
Fam. Compositae.

În tradiţia populară: seminţele se foloseau la vopsit în galben şi verde. Uleiul se folosea peste tot la prepararea diferitelor unguente şi linimente.

Ceaiul din capitule florale se bea şi se udau cu ele la tâmple şi în moalele capului, pentru ameţeală şi dureri de cap.

Se mai bea contra tusei, răguşelii, pojarului şi a altor boli eruptive.

Cu florile se făceau abureli contra durerilor de cap. Cu seminţele de floarea soarelui se afumau, contra durerilor în urechi.

În alte părţi se turna ulei călduţ în ureche. Decoctul se lua contra frigurilor.

Compoziţie chimică: acizi graşi nesaturaţi, vitamine, fosfatide, glucide.

Acţiune farmacologică: este semisicativ fiind format din gliceridele acizilor oleic şi linoleic.

Se întrebuinţează ca vehicul la prepararea diferitelor uleiuri şi soluţii uleioase injectabile, după o prealabilă purificare şi neutralizare.

În tratamentele naturiste se foloseşte foarte mult uleiul de floarea soarelui presat la rece, care este foarte util într-o serie de afecţiuni singur sau în diferite combinaţii.

Preparare:

-1 linguriţă de ulei dimineaţa la trezire în cură de mai multe zile. Apoi se va culca 10 minute pe partea dreaptă. Se va face în cură de câteva zile. Se mai pot lua însă şi 2 linguri de supă pline cu ulei seara la culcare mai multe zile la rând.

-Se prepară diferite uleiuri cu plante descrise la plantele respective, de asemenea folosirea lor este tot acolo trecută.

-Creme se foloseşte la fel cum este descris la plantele cu care se foloseşte, pentru că este mult mai eficient dacă este folosit împreună cu alte plante medicinale.

-*Extern* se foloseşte la afecţiunile de mai jos în strat subţire aplicat de 2 ori pe zi. Ca ecran pentru soare se poate unge pielea înainte de a se expune la soare.

-Se poate combina cu foarte multe plante medicinale.

-Seminţele se pot consuma zilnic câte 100 g de mai multe ori în diferite afecţiuni. Unt foarte utile la tratamentele interne. Se pot de asemenea curăţa (există în comerţ gata curăţite) de coajă şi măcina dacă aveţi probleme cu dantura.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: arsuri inclusiv cele solare, ateroscleroză, atonii ale vezicii biliare, blenoragie, bronşite, cancer, colesterol în exces, eczeme cronice eritemato–scuamoase, erizipel, hemoroizi,

hipercolesterolemie, iritaţii cutanate, insolaţii, otrăviri cu metale grele-leagă sarea acestora ajutând la eliminarea lor, sarcoame.

96 FRAGI DE PĂDURE.
Fragaris vesca
Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: afrag, buruiană de fragi, căpşuni, fragi de câmp, fragă, frăgele, fragi de pădure, fragi iepureşti, frăguţă sălbatică, franză, pomiţă, pomniţei, vărguţe.
În tradiţia populară: frunzele de frag şi căpşuni, pisate şi amestecate cu sare, se puneau pe măsele contra durerilor.

Ceaiul din rădăcini se lua contra tusei. Se fierbeau şi cu decoctul lor se spălau pe bube dulci, iar cu ele se legau. Din frunze şi stoloni se făceau ţigări, care se fumau pentru năduşeală. Ceaiul de frunze uscate se lua când se oprea udul şi contra digestiei anevoioase.

Contra frigurilor, se căuta vara câte un fir de fragă singur crescut şi după ce se adunau 9 astfel de fire, cu rădăcină cu tot, se fierbeau în 3 dl. De vin roşu, până scădea la jumătate. Ceaiul din tulpini şi rădăcini se lua în boli de rinichi. Decoctul plantei se mai folosea la boli femeieşti.

Compoziţie chimică: în medicină se folosesc doar frunzele recoltate în timpul înfloririi (folium fragariae) şi care au un gust astringent, oxid de calciu şi fier, substanţe proteice, zahăr, celuloză, grăsimi, materie uleioasă, hidraţi de carbon, acid salicilic, săruri minerale de fier, sodiu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, calciu, siliciu, iod, brom, acid salicilic, vitaminele: A, B1, B2, C, E, K. Coloranţi naturali şi alte săruri minerale. Frunzele conţin: cantităţi mari de tanin, flavonoide, vitamina C, săruri minerale.

Zahărul sub formă de levuloză face din fragă un fruct permis diabeticilor.

Acţiune farmacologică: frunzele- astringente, antidiareice, diuretice. Fructele-nutritiv, tonic, remineralizant,

diuretic, antigutos, hipotensor, depurativ, detoxifiant, laxativ, reglator hepatic. Calmează nervii, reglează glandele endocrine şi este bactericid. Extern: antiinflamator, tonic al pielii, prezenţa pe piele elimină sau limitează procesul inflamator, decolorează pistrui, previn formarea ridurilor sau le diminuează pe cele existente.

Atenţie la faptul că unii sunt alergici la acest produs. Înainte trebuie testat, pentru a nu fi cumva alergici.

Frunzele intră în componenţa ceaiului aromat.

Preparare:

-*Fructe crude* ca aperitiv câte 250-500 g pe zi în cure de câteva zile, cu cât mai mult cu atât mai bine. Se consumă întotdeauna înainte de mese.

-*Sucul* are proprietăţi bactericide puternice. Acesta se poate lua în diferite combinaţii cu alte sucuri sau se adaugă alcool sau vin pentru a fi menţinut o perioadă mai lungă.

-Contra oxiurilor –se consumă *fragi* dimineaţa şi nimic altceva, câteva zile la rând.

-*Frunzele* se fac infuzii cu o linguriţă de plante mărunţite la o cană de apă opărită. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

-*Dulceţuri, marmelade sau sucuri* se pot consuma după dorinţă dacă nu există cumva diabet.

-În cosmetică se folosesc *fructele* pentru diferite măşti.

Se pot folosi la următoarele afecţiuni: angină, ateroscleroză, astenie de primăvară, boli de ficat, boli de piele, boli renale şi vezicale, boli glandulare, bufeuri (de căldură), ciroză, colesterol mărit, constipaţie, diaree, diabet, enterite acute, enterocolite, gută, hepatite, herpes, hipertensiune, intoxicaţii alcoolice şi tabacice, nevroze, osteoporoză, paraziţi intestinali, pistrui, reumatism, riduri, tuberculoză, tulburări hepato-biliare, tulburări de tranzit intestinal, ulceraţiile pielii.

97 FRASINUL

Fraxinus excelsior
Fam. Oleaceae.

Se utilizează frunzele recoltate în luna Mai- Iulie

În tradiţia populară: preţuit pentru lemnul tare ce se lustruieşte frumos, întrebuinţat la tâmplărie de mobile, unelte casnice, instrumente muzicale.

Seva recoltată primăvara prin incizia tulpinilor, se folosea la tratarea bubelor. Cenuşa de frasin se punea fierbinte pe răni rele. Cu frunzele se făceau băi contra reumatismului şi a podagrei. Ceaiul din frunze se lua în boli de rinichi, icter, reumatism şi gută. Coaja de frasin tânăr, fiartă înăbuşit în vin alb, când da luna îndărăt, se lua miercurea pe nemâncate, pentru venin şi splină.

Compoziţie chimică; în mod normal se folosesc mai mult frunzele recoltate în lunile mai- iunie. Scoarţa conţine derivaţi oxicumarinici: fraxină, fraxinol, fraxidină, etc. În frunze se află inozită, manită, quercitrină, dextroză, acid malic, gume, ulei volatil, acid ursinic, glucozide cumarinice, săruri minerale, etc.

Frunzele: tanin, substanţe flavonoidice, fraxozida (glucozid de natură cumarinică), manitol şi vitamina C.

Proprietăţi farmacologice: diaforetic, diuretic, laxativ, sudorific, colagog, coleretic, cicatrizant, antiinflamator intestinal, se foloseşte foarte mult la boli de rinichi.

Extern: principiile active din scoarţă şi frunze au proprietăţi cicatrizante, antiinflamatore.

Intră în componenţa ceaiului antireumatic şi a pulberii laxativ- purgativă.

Preparare: se face o infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se pot folosi 2-3 căni pe zi.

Se utilizează la următoarele afecţiuni: acnee, alopecie, angiocolite, arsuri, astralgie, ateroscleroză, boli genitale, colecistite, constipaţie, dispepsie biliară, dismenoree, dureri reumatice, eczeme zemuinde, enterocolite, gută, hemoroizi, leucoree, litiază urinară, metroragii, oligurie, paraziţi intestinali, plăgi greu vindecabile, răni, reumatism, ulcer gastric şi duodenal, ulceraţii greu vindecabile, vaginite.

98 FUMARIŢA

Fumaria officinalis

Fam. Papaveraceea.

Denumiri populare: corcodan, fierea pământului, fumatul pământului, guşa porumbelului, iarbă de curcă, iarba fumului, săftărea.

În tradiţia populară: se folosea la boli de piele (bube dulci, pecingine, etc), de stomac şi de splină. Cu decoctul se trata gingivita, clătindu-se gura cu ceai, ţinându-se în gură, iar ceaiul se lua pentru curăţirea sângelui. Fiartă în lapte se întrebuinţa la boli de dinţi, iar în apă pentru "cel perit".

Compoziţie chimică: planta conţine acid fumaric, alcaloizii, (protopină, criptopină, coridalină) derivaţi fenantenici (bulbocapsină, dicentrină) tanin, rezine, mucilagii, substanţe amare, săruri minerale.

Acţiune farmacologică: astringentă, antiinflamatorie, cicatrizantă.

Preparare:

-Din 2 linguriţe de plantă se măcinată se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, renale, afecţiuni buco-faringiene, afte, alergii digestive, amenoree, anemie, ateroscleroză, artrită, astenie, colici biliare, constipaţie, dischinezie biliară, febră, gingivite, herpes, hipotensiune arterială, infecţii cronice ale pielii, oligurie, stomatite, urticarie.

99 GALBENELE
Calendula officinalis-
Fam. Compositae.

Denumirea populară: boance, calce, calinică, căldăruşă, cilinică, coconiţe, crăiţe, fetişcă, filimică, floare galbenă, flori oşeneşti, gălbenare, hilimică, năcoţele, ochi galben, ochişle, ochiul boului, ogrişţene, roşioară, ruginele, rujinele, ruşuliţe, solomie, silinii, stâncuţă, tătăişi, vâzdoage.

În tradiţia populară: florile se folosesc pentru vopsit în galben. Planta se fierbea în vin care se lua contra gălbinării, sau fiartă în apă cu şofran. Se mai punea în scalda copiilor, ca să doarmă. Decoctul se folosea contra bolilor de piele. Ceaiul din frunze uscate la umbră se lua în ulcer la stomac, icter, ulcer duodenal şi leziuni uterine.

Compoziţie chimică: florile conţin ulei volatil, saponozide, triterpenice, carotenoide, neolicopină, rubixantină, luteină, xantofilă, flavocantină, crizantema, xantină, flavonoizi şi glicozizi flavonici, substanţe amare, gumirezine, mucilagii, vitamina C, acid malic, saponine, substanţe proteice, esteri colesterinici ai acizilor lauric, margaric, miristic şi palmitic.

Acţiune farmacologică: antiinflamatoare, bactericidă, cicatrizantă, emolient, emenagogă, coleretică (măreşte secreţia biliară). Creşte secreţia sudorală, sedativ, colagog, emolient, cicatrizantă, antiinflamator gastrointestinal, antitricomonazică.

Extern: cicatrizant, antiinflamator hemoroidal, stimulează circulaţia sângelui la nivelul ţesuturilor, emolient, cicatrizant, relaxează ţesuturile şi previne procesul inflamator. Realizează o bună igienă oculară.

Intră în componenţa ceaiului gastric şi aromatizantului pentru baie.

Preparare: 2 linguriţe de flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit, după

care se va strecura. Se pot consuma astfel de ceaiuri câte 3-4 pe zi cu efecte deosebite în afecţiunile de mai jos.
-Din 4 linguri de *flori* făcute praf sau se mărunţesc, apoi se vor pune la 5oo ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va folosi extern sau la spălături şi gargară.
-50 g *flori* se vor umecta cu puţin alcool apoi se vor pune într-o cratiţă pe baia de apă cu 100 ml ulei de floarea soarelui sau untură de porc. Se vor fierbe apoi timp de 3 ore pe baia de apă. Se strecoară fierbinte apoi se va pune la decantat şi se va lua partea de la suprafaţă. Este un ulei foarte util care se poate folosi atât intern cât şi extern. Cazul în care se doreşte să se facă o cremă se va adăuga 20 g de ceară de albine. Se topeşte apoi pe baia de apă ţinându-se până când se va topi ceara. Se va mesteca în permanenţă fiindcă are tendinţa de a se stratifica.
-Se va umple o sticlă cu *flori*, fără să se îndese însă. Se va umple apoi cu ulei de floarea soarelui sau de măsline (este mai bun). Se va lăsa apoi la soare pentru 4 săptămâni. Se va strecura. Se va obţine un ulei care este foarte bun pentru tratamentele interne. Se poate face însă şi din acesta un unguent prin adăugarea de ceară de albine apoi se va topi la baie de apă (bain-Marie), se strecoară şi se foloseşte.
-**Tinctură-**se vor pune 20 de grame de plante măcinate fin în 100 ml alcool de 70°. Se vor lăsa apoi timp de 15 zile agitând des recipientul. După 15 zile se va strecura. Se va pune apoi în sticluţe de capacitate mai mică, închise ermetic. În acest fel pot să se păstreze timp de 2 ani. Se pot lua câte 10 picături o dată sau chiar o linguriţă. Se va lua cu puţină apă. Este preferabil să se consume înainte de mese.

Se vor folosi la următoarele afecţiuni: abcese, acnee, afecţiuni oculare, arsuri, arsuri solare, amigdalită cronică, boli de ochi, cancer, cataractă, cervicită, circulaţia periferică deficitară, colecistită, conjunctivită, crăpăturile

pielii, degerături, dischinezie biliară, dismenoree, enterocolite, erupţiile pielii, fistule anale, gastrită hiperacidă, glaucom, hemoroizi, hemoragii, hepatită acută, hipomenoree, icter, inflamaţii genitale, intoxicaţii alimentare, înţepături de insecte, leucoree, metroanexite, orgelet, plăgi, răni, rectocolită ulcero-hemoragică, reglarea ciclului menstrual în special tinctura, rupturi şi întinderi musculare, scurgeri vaginale, tricomonas vaginalis, tumori cancerigene, ulcer gastric şi duodenal, vaginite, varice, zona-zoster.

Dacă aveţi o afecţiune şi nu găsiţi un tratament adecvat care să se potrivească, sau aţi făcut mai multe încercări cu diferite tratamente fără rezultat încercaţi cu această plantă şi este posibil să obţineţi vindecarea mai repede decât credeţi.

Este planta care dă cele mai neaşteptate rezultate şi foarte rapid.

100GHIMBIR
Zinghiber
Fam. Zingiberaceae.

În tradiţia populară: se fierbea în vin sau se plămădea în rachiu şi se lua contra durerilor de stomac; se fierbea în vin cu alte mirodenii contra răcelilor.

Acţiunea farmacologică: înlătură greaţa foarte eficient, ajută la calmarea durerilor, se pare că este foarte activă în lupta contra cancerului. Calmează tusa, elimină toxinele, tonic, afrodiziac, stimulează pofta de mâncare, îmbunătăţeşte memoria, ajută la creşterea tensiunii arteriale.

Se folosesc rădăcinile care au acţiune mai puternică ca restul plantei.

Preparare:

-Se poate consuma *rădăcină rasă* sub formă de praf, câte un vârf de cuţit care se va pune sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiţi cu puţină apă.

-Decoct dintr-o linguriţă de *plantă mărunţită* care se va pune la 250 ml de apă care se va fierbe timp de 2-3 minute. Se va strecura după care s poate consuma 2-3 căni pe zi.
-Tinctură-se va rade 20 de grame de rădăcină care se va pune la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa pentru 15 zile agitând des. Se strecoară apoi se va folosi câte 10 picături până la o linguriţă diluat în apă.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: alopecie-spălături cu un decoct mai concentrat, anorexie-ceai sau tincturi, artrită-se poate face atât intern cu tinctură cât şi extern, astm-în special tinctura dar şi ceaiul, apoplexie-ajută foarte mult indiferent sub ce formă se va folosi. Cancer-atât preventiv cât şi în timpul tratamentului chimio-terapeutic. Circulaţie proastă periferică-cură cu ceai şi frecţii cu tinctură. Disfuncţii sexuale-este un afrodiziac. Dureri de articulaţii, dureri reumatice-se poate face şi o alifie. Dureri de dinţi-se va ţine local până la calmarea durerii, hipotensiune. Greaţă-este unul dintre cele mai eficiente mijloace de tratarea greţurilor chiar de către femeile gravide sau de către copii. Memorie-o cură cu această plantă ajută la menţinerea memoriei. Osteoporoză, paralizie, răceli, reumatism-cataplasme calde. Tulburări digestive, tuse.

101GHIMPE SAU HOLERA.
Xanthium Spinosum
Fam. Compositae.

Denumirea populară: angelică, coachezi, ghimpe lat, ghimpe mare, ghimpe pădureţ, iederă, mărăcină, merişor, spicul șoarecelui.

În tradiţia populară: ceaiul sau decoctul se folosea contra umflăturilor, scrofulelor şi dropicei. Se mai folosea pentru alinarea durerilor pricinuite de înţepăturile insectelor.

Compoziţie chimică: se utilizează părţile aeriene (Herba Xanthii spinosi) recoltate în timpul înfloririi, conţine un ulei esenţial, săruri de acizi graşi, calciu şi potasiu, acid

cafeic, acid clorogenic, flavone, fitosteroli, saponine, tanin, lactone (xantanina), ulei volatil.

Acţiune farmacologică: are acţiune decongestivă fermă în adenomul de prostată, putând în cazurile mai avansate să ducă la evitarea operaţiei, aperitiv, diuretice, antiinflamator, anticongestiv, dezinfectant, diuretic, antidiabetic, antitumoral, stimulează pereţii venelor.

Preparare:

-Din două linguriţe de *plantă mărunţită* sau chiar dintr-una singură se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 10 minute. Se strecoară apoi se vor consuma două căni pe zi. Una dimineaţa pe stomacul gol şi cealaltă seara înainte cu 30 de minute de masă. Se poate consuma în acest fel în cure de lungă durată.

-**Tinctură**-se va face din 20 de grame de plantă mărunţită care se va pune la 100 ml de alcool alimentar de 70°. Se va lăsa la temperatura camerei pentru 15 zile după care se va strecura. În timpul acesta de 15 zile se va agita des pentru ca alcoolul să poată să extragă principiile active din plantă. După strecurare se va pune într-o sticlă de capacitate mai mică. Se poate păstra în acest fel timp de 2 ani. Se va putea lua câte o linguriţă de trei ori pe zi înainte de mesele principale cu 30 minute diluate cu puţină apă. Se poate face tratament cu aceasta timp îndelungat.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: adenom de prostată-preventiv sau chiar în cazurile mai grave, afecţiunile aparatului urinar, ascită, boli infecţioase, cancerul prostatei, cistite, cito-pielite, edeme, gută, hemoroizi, hipertiroidism, icter, litiază renală, microlitiază biliară, nefrite, prostatite, pilo-nefrită.

Este *contraindicat* ca în timpul tratamentului cu această plantă să se consume condimente, lactate fermentate, citrice, acrituri, murături, băuturi alcoolice, nici măcar vin sau bere.

Tratamentele pentru prostată se pot complecta cu o serie de alte plante: pufuliţă, pedicuţă, seminţe de dovleac, ginseng, etc.

Se va administra însă în toate cazurile şi seminţe de bostan sub diferite forme. Se remarcă faptul că această afecţiune survine după o anumită vârstă, atunci când nu se mai produc suficienţi hormoni în organism. Acest lucru se poate compensa foarte bine cu fitohormoni care sunt naturali şi orice organism îi acceptă mult mai uşor ca pe cei sintetici. De asemenea se pot face o serie de concentrate din diferite plante, dar care obligatoriu trebuie să conţină şi ginseng şi atunci afecţiunea va trece mult mai repede. Când este vorba despre o inflamaţie sau o infecţie care produce această afecţiune atunci vindecările sunt surprinzător de rapide, mai ales dacă se adoptă tratamentul cu tincturi sau cu concentrate. Când este vorba despre o atrofiere care se petrece uneori o dată cu vârsta mai înaintată atunci este normal că se va trena vindecarea, care va veni foarte lent.

102GHINŢURA GALBENĂ.
Genţiana lutea
103GHINŢURA PĂTATĂ
Genţiana punctata.
Fam. Genţianaceae.

Denumirea populară: abrămească, cahincea, danţură, engere, fierea pământului, ghimbire de munte, hinţură, ianţură, ochincea, strigoaie, ţintaură.

În tradiţia populară: rădăcina plămădită în rachiu se lua contra durerilor de stomac şi pentru poftă de mâncare, precum şi contra frigurilor.

În unele părţi se bea pentru durere de pântece şi diaree. Se mai folosea local pentru “beşică rea”. Se fierbea în unt cu vâzdoagă (Tagetes patula), busuioc, şi făină de grâu. Din fiertură se făcea o legătoare, care se punea pe băşică.

Compoziţie chimică: se utilizează rizomii şi rădăcinile, (Radix Gentianae) recoltate în august până toamna târziu, rădăcina- gentiopicrină, gentiomarină, amarogentină (de 5000 de ori mai amară decât gentiopicrina), genţiană, tanin, lipide, substanţe minerale, gentiopricozidul- principiul amar care prin hidroliză scindează în glucoză şi gentiogenină. Mai conţine şi alte principii amare: gentiamarina, gentiacaulina, amarogentina, care se scindează în glucoză, xiloză şi izogentizină. Pigmenţi xantonici liberi gentizina, etc.

Mai are glucide, pectină, sterine, zaharuri reducătoare, acizi (gentiricmascorbi), enzime şi mucilagii.

Proprietăţi farmaceutice: tonic amare şi eupeptice amar folosit în anorexia de diferite cauze, stimulând prin substanţele amare pe care le conţin receptorii gustativi şi în mod reflex secreţia salivară, biliară, gastrică şi intestinală. Antihelmintic, stomahic, antitermic, colagog.

Intră în componenţa ceaiului tonic aperitiv şi în formula de preparare a unor lichioruri..

Preparare:

Se va *folosi rădăcina*:

-Se mărunţeşte şi se pune în caşete pentru că este foarte amară. La o caşetă se vor pune 0,20 care se vor lua o dată. Vezi la sfârşit doza indicată pentru 24 ore.

-În cazul în care avem nevoie pentru a scăpa de paraziţi intestinali se va lua o linguriţă sau două care se vor fierbe timp de 15 minute în 500 ml apă după care se va strecura. Se va bea în trei reprize: dimineaţa, la amiaz şi seara.

-10 g de rădăcină se opăresc cu 150 g apă. După 6 ore se strecoară şi se stoarce. Lichidului i se adaugă 230 g de zahăr, apoi se fierbe şi se filtrează.

-**Tinctură**-se vor pune 20 g. de plantă la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va pune într-o sticlă preferabil de culoare închisă. Se va ţine la temperatura camerei timp de 15 zile timp în care se va agita de mai multe ori pe zi pentru a se

putea extrage principiile active din plante. După această perioadă se va strecura, se pune în sticle mai mici la rece. Se poate păstra timp de 2 ani. Se va lua câte 10-20 picături diluate înainte de mese.

Dozele indicate fiind următoarele:

Extract fluid: 2-4 g pe zi

Extract moale: 0,5-1 g\zi

Extract uscat: 0,20 g\zi în:

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: aerofagie, anemie, anorexie de origini diferite, ascaridoză, boli hepatice, ciroză hepatică, convalescenţă, depresii, digestii lente sau dificile, dischinezii biliare-stimulează contracţia vezicii biliare, dispepsii, febră cronică, gripă, gută, incontinenţă urinară-stimulează contracţia vezicii urinare, intoxicaţii, leucopenie (scade numărul globulelor albe), nevroze, oboseală cronică, parazitoze digestive, reumatism.

Preparare:

-Se poate prepara un *vin* dintr-un litru de vin de struguri la care se va pune 50 grame de plantă mărunţită. Se va lăsa apoi timp de 8 zile agitând sticla des. După această perioadă se strecoară. Se va putea adăuga la acest vin şi miere pentru a nu fi aşa de amar. Se va lua câte o linguriţă din el înainte de mese cu 30 minute.

-*Sirop*. La 20 grame de plantă mărunţită se pune 250 ml apă. Se ca fierbe apoi timp de 15 minute, se strecoară după care se va adăuga la acesta 100 g zahăr. Se va fierbe apoi timp de 15 minute sau până capătă consistenţa unui sirop. Se va lua din acesta tot o linguriţă înainte de mese cu 30 minute de trei ori pe zi.

104GHIOCEI
Galantus nivalis
Fam. Amarylliaceae.

Denumiri populare: aişoară, clocăţei de omăt, clopoţei de primăvară, cloconei, ghilioci, ghirele, ghiorele, luşte, primăvăruţă, usturoiţă.

În tradiţia populară: se folosea la scăldători contra reumatismului. Ceaiul se lua pentru leucoree, iar cu decoctul se făceau spălături.

Compoziţie chimică: conţine alcaloizi hipeastrină, masonină, nivalină, crivelină, tazetină, licorină, nartazină, narvedină, substanţe minerale, florile conţin nivalină- o substanţă cu acţiune în tratamentul paraliziei infantile, crivelină.

Proprietăţi farmacologice: se folosesc bulbi, planta sau florile în tratament intern pentru efectul deosebit pe care îl au asupra nervilor periferici fiind indicată în cazurile de paralizii de diferite etiologii.

Este însă foarte periculoasă de aceia se preferă preparatele farmaceutice.

Extern se foloseşte contra pistruilor şi petelor de pe faţă.

Preparare:

Atenţionare: toate părţile plantei au acţiune foarte toxică asupra organismului în cazul în care se doreşte folosirea internă este indicată folosirea preparatelor farmaceutice!!!

-Se va fierbe timp de 5 minute o linguriţă de plantă sau bulb mărunţit la 250 ml apă. Se va bea cu înghiţituri mici în cursul unei zile

-Extern se va face un preparat mai concentrat din 50 g de plantă care se va fierbe în 2 litri de apă timp de 20 minute după care se va strecura. Se va putea folosi la diferite spălături sau băi.

Se va putea folosi la următoarele afecţiuni: candidoză, hemoragii cerebrale, leucoree, miastenii, miopatii, paralizie, pareza nervilor periferici, pete pe faţă, pistrui, scurgeri vaginale, tromboze.

Din această plantă se prepară farmaceutic şi medicamente pentru afecţiunile inimii, cu foarte bune efecte.

105Ginko-Biloba.

Este un arbore socotit sacru de către Japonezi. La noi în ţară se găseşte în multe grădini botanice şi se poate aclimatiza foarte bine. În grădina Japoneză din grădina botanică a Clujului s-a acomodat foarte bine şi chiar produce fructe. Am scris despre el pentru că există foarte multe preparate în farmacii sau la magazinele naturiste unde se poate obţine foarte uşor frunzele uscate care se comercializează la pachețele.

Compoziţia chimică: flavone, alfa-lactone cu vitaminele A, B1, B2, B5, B6, C, ginkgolide, etc.

Efecte asupra organismului: întăreşte imunitatea organismului la orice agresiune, este antiseptic puternic distrugând orice infecţii, împiedecă formarea cheagurilor de sânge, ajută la refacerea nervilor, util în diferite depresii. Util în toate formele de degradare a organismului. Este un puternic antioxidant, care contribuie la oxidarea radicalilor liberi. Împiedică de asemenea formarea plăcilor de ateroame (grăsimea din sânge) să se depună pe pereţii vaselor şi prin aceasta îngreunând circulaţia sângelui. Accelerează circulaţia sângelui la extremităţi. Ajută de asemenea în toate cazurile în care se fac grefe de organe ajutând să nu fie respinse de către organism. Este socotit de către Japonezi ca planta care este utilă la toate afecţiunile organismului.

Când ceva nu funcţionează corect în organism se prescrie această plantă şi se remediază situaţia.

Preparare:

-Se va lua câte un vârf de cuţit de *praf de frunze* măcinate cu râşniţa de cafea. Se vor ţine sub limbă pentru 10 minute după care se vor înghiţii cu puţină apă. Se va lua de trei ori pe zi înainte de mese.

-O linguriţă *de frunze mărunţite* se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor lăsa acoperite pentru 15 minute după care se vor strecura. Se vor bea 3-4 ceaiuri din acestea pe zi În cure de lungă durată.
-**Tinctură** din 20 g de plantă mărunţită pusă în 100 ml alcool alimentar de 70°, se vor ţine pentru 15 zile agitând des, după care se va strecura. Se va putea lua din această tinctură de 3 ori pe zi câte o linguriţă în bolile grave. Se va lua doar diluată cu apă din cauza alcoolului pe care-l conţine.

Se va putea folosi în următoarele afecţiuni: afecţiuni oculare, afecţiuni psihice, alergii inflamatorii, ameţeli, angoase, anxietate, artroze, astmă, boli cardio-vasculare, boli de piele, boala Alzheimer, boli diverse ale creierului, boli neurologice şi de circulaţie sangvină, blocaj arterial sau venos inclusiv la nivelul creierului, cancer, cheaguri de sânge în diferite locuri (le dizolvă), circulaţie sangvină deficitară, chiar şi la nivelul creierului, colesterol în exces, demenţă, deficienţe de memorie-utilă şi la cei care învaţă, diabet, grefe de organe-ajută să nu fie respinse, hipertensiune, hepatită cronică, îmbătrânire prematură, impotenţă, imunitate scăzută, migrene, oboseală cronică, picioare reci, pierderea memoriei, sindrom premenstrual, spasm sangvin cerebral, şocul sindromului toxic, tonic cerebral, tulburări de echilibru, tulburări de vedere, urechi pocnete din cauza creşterii tensiunii arteriale, vertij.

Cunoscând în cât de multe afecţiuni este utilă această plantă este normal că japonezii o consideră ca o plantă sacră. Este păcat că nu se plantează mai mulţi arbori din aceştia şi la noi în ţară, pentru că avem foarte multe cazuri care s-ar putea vindeca cu acest arbore.

Mai amintim că fructele sunt foarte utile pentru folosirea ca deodorante şi că se poate folosi foarte bine la spălături pe cap, făcând să crească părul mai des şi cu rădăcina mai viguroasă.

106GINSENG.

O altă plantă mult utilizată şi pe drept cuvânt este Ginsengul. Acesta are trei varietăţi: ginsengul chinezesc, ginsengul coreean sau ginsengul siberian.

Compoziţie chimică: saponozide, taninuri, principii amare, vitaminele: A, B1, B2, B5, B6, B12, D3, E, acid folic penthenat de calciu, nicotinamide, mucilagii, ceruri, are zinc, un steroid care ajută la întărirea sistemului imunitar, etc.

Acţiune farmaceutică: sporeşte capacitatea de apărare a organismului, normalizează funcţiile vitale. Are efecte deosebite asupra stimulării producerii de interferon. Întăreşte activitatea celulelor fagocitare ale organismului. Echilibrează şi stopează efectele stresului asupra organismului. Ajută la producerea în organism a unor hormoni, ajutând prin acesta la împiedecarea hipertrofierii unor celule, etc.

Preparare:

-Se găseşte sub formă de *caşete* (praf din rădăcină) care se vor lua conform prescripţiilor ataşate.

-*Rădăcină*-se găseşte rădăcină care este cea mai utilă-chiar dacă costă mai mult. Se va mărunţi şi la o parte de rădăcină se va pune 5 părţi de alcool alimentar de 70°. Se închide bine sticla în care se pune închizându-se ermetic. Se va lăsa apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des sticluţa. După 15 zile se va strecura. Se va turna apoi acest lichid în sticluţe de capacitate mai mică. Se poate păstra la rece timp de 2 ani. Se va lua în funcţie de afecţiune între 10 picături-o linguriţă de trei ori pe zi diluată cu apă, înainte de mese. Ca tonic sexual se va lua o linguriţă pe zi seara la orele 18 urmând să-şi facă efectul la 2 ore maximum. În timpul tratamentului cu această plantă nu se consumă alcool, cacao, cola sau cafea.

Mai trebuie spus că rădăcina de Ginseng chinezească este mult mai activă ca celelalte. Se poate aclimatiza şi la noi

încercând chiar să se cultive pe suprafeţe destul de mari pentru un simplu început.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: adenom de prostată, afecţiuni coronariene, afecţiuni digestive, afecţiuni dentare, afecţiuni hepatice, afecţiuni nervoase şi psihice, afecţiuni pulmonare, anemie, artrită, avitaminoze, boli inflamatorii, boli mentale, cancer, convalescenţă, circulaţie cerebrală a sângelui deficitară, climacteriu, colesterol în exces, degenerescenţă, epilepsie, hipertensiune arterială, hipotensiune arterială-le reglează în toate cazurile, hipoglicemie, îmbătrânire prematură, impotenţă, imunitate, indigestii, infecţii virale, insomnie-să nu se ia după ora 18, memorie deficitară, menopauză, micoze, oboseală cronică, osteoporoză, polinevrite, răni, scleroză multiplă, slăbiciune generală, stres, trigliceride în exces, tuberculoză, tulburări de circulaţie sangvină la orice nivel, tumori-le dizolvă.

Această plantă este una dintre plantele foarte active şi este normal că este foarte des folosită tocmai pentru proprietăţile deosebite care le are. Este utilă atât bărbaţilor cât şi femeilor pentru că reface o serie de hormoni în organism.

107GORUNUL

Quercus petraea

Fam. Fagacee.

Denumiri populare: brumat, creţar, gorin, grădun, gurun, jip, stejar alb, stânjer, slodun, trifon.

Se foloseşte doar scoarţa.

În tradiţia populară: coaja conţine mult tanin şi se folosea foarte mult la tăbăcit. De asemenea la vopsit în negru şi galben în amestec cu sovârf, măr, leşie. Scoarţa se folosea ca leac la rănile învechite, numite în Banat “gance”. Se fierbea cu frunză de nuc pisată, ori cu frunze de piersic şi se ţineau mâinile sau picioarele în zeama aceia.

Cu negreala din gogoşile de frunze se ungea pecinginea. După ce se usca, se spăla cu oţet şi tratamentul se repeta până la vindecare.

Decoctul scoarţei se ţinea în gură contra durerilor de dinţi. Decoctul ghindei prăjite sau al scoarţei se lua contra diareei.

Compoziţie chimică: scoarţa conţine foarte mult tanin, derivaţi flavonici, substanţe peptice, săruri minerale, etc.

Acţiune farmacologică: astringentă, hemostatică, antidiareică, dezinfectant.

Preparare:

-Se folosesc 2 linguriţe de *coajă mărunţită*, care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

-Cu 4 linguri de *coajă mărunţită* la 500 ml fiert timp de 15 minute se poate folosi la tratamente externe, după strecurare.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: alopecie, amigdalită, arsuri, ciclu abundent, colici abdominale, degerături, diaree, dureri de dinţi, faringite, hemoragii anale, hemoragii nazale, hemoragii uterine, hemoroizi, hiperhidroză, incontinenţă urinară, infecţii diverse inclusiv intestinale, leucoree, metrite, răni-pudră de plantă direct pe rană, răni purulente-ceai pus compresă pe pansament, stomatite, transpiraţia picioarelor, ulceraţii cronice ale pielii, vaginite.

Folosit de sute de ani ca unul dintre cele mai valoroase substanţe pentru tăbăcirea pieilor şi de asemenea în multe tratamente ale afecţiunilor omului sau animalelor această plantă este utilă şi astăzi. S-a dovedit ştiinţific că este foarte utilă în afecţiunile de mai sus şi probabil se va folosi încă mult timp de acum încolo.

108GRÂUL

Triticum aestivum

Fam. Gramineea.

În tradiţia populară: cu făina de grâu amestecată cu smântână, untură şi diferite plante se făceau unsori, legături şi oblojeli pentru bube, buboaie, umflături, etc. La "băşica cea rea" se puneau legături cu făină de grâu, borş şi gândaci de turbă pisaţi şi descântaţi.

Cu tărâţe se făceau legături la scrofule, la scrântituri, contra durerilor de piept, pântece, etc. Se mai folosea la ceaiuri contra tusei, cu zahăr şi gălbenuş de ou proaspăt se lua contra răguşelii. Cu tărâţe şi flori de fân se făceau scăldători contra răcelii.

Compoziţie chimică a seminţelor: săruri minerale, calciu, magneziu, sodiu, potasiu, clor, sulf, siliciu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, arsen, amidon, beta - carotenivitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP, aminoacizii: glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirosina, valina, acizi graşi: acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolic, carbohidraţi: fructoză, sucroză, amidon, celuloză, acid poliuronic, acid fitic, purine, steroli, fosfolipide, etc.

În germenii de grâu sunt: aminoacizii: alanina, arginina, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirosina, valina.

Vitaminele: retinol, caroteni, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP.

Carbohidraţii: glucoză, fructoză, sucroză, acid fitic.

Acizi graşi, minerale: sodiu, potasiu, calciu, mangan, magneziu, cobalt, fier, cupru, zinc, molibden, fosfor, bor.

Proprietăţi farmacologice: indicat în toate afecţiunile cronice sau degenerative, la afecţiuni neurologice, tulburări vegetative, digestive, renale, antidiuretic (seminţele), antiinflamator (rădăcina), antimicrobian, diuretic (rădăcina),

emolient, laxativ, nutritiv, reconfortant, remineralizant, tonic general, etc.
-Grâul încolţit: util în toate afecţiunile cronice sau boli grave inclusiv cancer, este un stimulator al întregului organism.
-Tărâţele de grâu: utile pentru conţinutul lor în substanţe minerale şi mai ales pentru că uşurează digestia, fac bol alimentar ajutând defecaţia-foarte utile în curele de slăbire
Preparare:
-*Făină de grâu* se pune sub formă de pudraje pe răni.
-*Făină de grâu* –se face un aluat cu apă şi se aplică pe răni.
-Din *făină de grâu* se extrage amidonul care se foloseşte la diferite preparate cosmetice sau la tratamentele afecţiunilor dermatologice în special.
-*Tărâţe de grâu*-se poate să se macine şi se consumă în curele de slăbire sau se face borş util şi el în multe afecţiuni. Se pot lua în funcţie de toleranţă, între 1-6 linguri pe zi, sau chiar mai mult dacă se suportă bine acest simplu tratament.
-*Pulbere de tărâţe de grâu*- 1-2 linguri pe zi luate cu apă sau se pun în mâncare la anemii, colite, constipaţie, obezitate, dereglări ale sistemului digestiv.
-*Grâu încolţit* se va lua câte o lingură de trei ori pe zi în diferite afecţiuni. Această cantitate însă se poate mări tot în funcţie de toleranţa individuală.
-*Suc din mlădiţe tinere* de grâu. Se va lua câte 20 ml de 3 ori pe zi în cure de 20-30 zile. Sunt bune mlădiţele cât timp sunt verzi, însă se pot cultiva şi în ghivece, chiar iarna.

Se poate utiliza în următoarele afecţiuni: abcese-cataplasmă de făină cu apă călduţă sau pâine neagră muiată în apă sau lapte. Acnee-se fac comprese cu apa în care au fiert seminţele. Afecţiuni cardiace-grâu încolţit cură de lungă durată. Afecţiuni cutanate-pudraje cu amidon. Afecţiuni endocrine-grâu încolţit. Afecţiuni hepatice-cură de grâu încolţit. Afecţiuni neurologice-cură de grâu încolţit. Afecţiunile sistemului nervos vegetativ- grâu germinat.

Amenoree-grâu încolţit şi seminţe fierte. Anemie-grâu încolţit sau seminţe. Boli intestinale-grâu încolţit. Cancer-grâu încolţit. Colită de putrefacţie-tărâţe de grâu. Constipaţie-tărâţe de grâu. Demineralizare- seminţe. Depresie-grâu încolţit. Digestie dificilă-tărâţe. Dismenoree-grâu încolţit. Dureri de cap-tărâţe sau cataplasme cu făină cu oţet aplicate local. Eczeme uşor zemuinde- apă de pe seminţe fierte. Epidermofiţie- băi cu tărâţe. Eriteme generalizate-băi cu tărâţe. Erizipel-cataplasme cu făină. Furuncule-aluat dospit aplicat cald pentru colectare. Gută-germeni de grâu, tărâţe de grâu în alimentaţie. Hipertensiune arterială-tărâţe sau germeni de grâu. Ihtioză-băi cu tărâţe. Impetigo- făină. Impotenţă-grâu germinat, Infecţii cutanate purulente- cataplasmă cu făină. Intertrigo-băi cu tărâţe. Iritaţiile pielii-făină pudraje-băi cu tărâţe. Leziuni inflamatorii-băi cu tărâţe. Litiaze biliare-germeni de grâu şi tărâţe în alimentaţie. Migrene-germeni de grâu. Obezitate-tărâţe de grâu în alimentaţie. Opăreli-băi cu tărâţe. Panariţiu-cataplasme cu făină cu apă călduţă. Prostatită- grâu germinat, Psoriazis-băi cu tărâţe. Renale (diferite afecţiuni) ceai de pe seminţe fierte mult. Reumatism-băi de tărâţe sau consumul grâului încolţit. Sterilitate-grâu încolţit. Surmenaj-seminţe în alimentaţie sau grâu încolţit. Tromboflebită-cură de grâu încolţit. Tulburări vegetative-grâu încolţit. Tumori cu diferite localizări-grâu încolţit şi cataplasme cu făină muiată în apă caldă sau pâine muiată în apă sau lapte se aplică local. Urticarie-băi cu tărâţe. Vitalitate scăzută-cură de grâu încolţit.

Bine înţeles că nu am reuşit să cuprind nici toate afecţiunile la care se poate folosi această plantă şi nici felurile sub care se aplică ca tratamente.

În foarte multe locuri din ţară veţi descoperii poate alte procedee. Aceasta nu înseamnă că nu sunt bune acestea sau altele, ci înseamnă că se foloseşte acolo acea reţetă şi s-ar putea să fie una mai bună. Nu am trecut nici măcar

tratamentele care se fac cu pâine muiată în oţet pentru veruci, bătături şi multe alte afecţiuni dermatologice, ci am vrut ca într-un spaţiu cât mai mic să cuprind cele mai eficiente şi cunoscute metode.

Se poate de asemenea folosi sucul de mlădiţe verzi. Se va culege grâul atunci când frunza este de doar 10 cm. Se va trece apoi prin storcătorul de fructe împreună cu puţină apă. Se poate să se folosească apoi aşa cum este sau în combinaţie cu diferite alte sucuri din alte fructe sau legume. În special este bine să fie asociată cu sucul de morcovi.

Se mai poate face apoi o tinctură sau cu suc filtrat din care se va face o parte de suc şi o parte de alcool alimentar de 40 de grade. Se va lua o linguriţă diluată la o cană de 3 ori pe zi. Acesta se poate folosi chiar în cure de foarte lungă durată.

De asemenea se poate face tincturi şi din grâu încolţit care sunt foarte eficiente.

109GRÂUŞORUL

Ranunculus ficaria

Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: băşicuţa porcului, calce mică, ciuboţica cucului, fetică, iarba rândunelului, salată de câmp, sălăţea, scânteiuţă galbenă, untişor, untişorul vacii.

În tradiţia populară: fiertura din frunze şi flori, pe alocuri planta cu rădăcină cu tot, se întrebuinţa contra bolilor de piele. Se mai întrebuinţa ca leac contra hemoroizilor şi scorbutului.

ATENŢIE!! Odată cu înflorirea frunzele devin toxice şi nu mai este indicat să se folosească.

Compoziţie chimică: protide, amidon, zahăr, dextrină, grăsime, vitaminele: B, C, E. acid ficaric, ficarină după înflorire, celuloză, săruri minerale.

Acţiune farmacologică: se utilizează rădăcinile şi planta înainte de înflorire. Are efecte deosebite în reglarea circulaţiei venoase, vulnerar în tratamentele pielii.

Preparare:

-Se vor pune 2 linguriţe de *plantă mărunţită* la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară şi se poate bea 2-3 ceaiuri pe zi.

-Se mai poate face o *alifie* caz în care se va pune 100 ml ulei şi 50 g de plantă mărunţită. Se va fierbe apoi pe baie de apă timp de 30 minute după care se va strecura. Se mai poate adăuga dacă se doreşte ceară de albine, caz în care se va pune din nou pe baia de apă pentru a se topi. În funcţie de consistenţa dorită se va pune cantitatea de ceară. Se trece apoi în recipiente mai mici şi se va ţine la rece. Este foarte bine să se facă combinaţii din mai multe plante caz în care este mult mai eficientă.

Se va folosi la următoarele afecţiuni: amigdalite, afecţiuni venoase diferite, afecţiuni cardiace, boli dermatologice, faringite, hemoroizi, tromboflebite, varice.

Se pot face cu această plantă cure de primăvară pentru că se găsesc în cantitate mare în foarte multe locuri umbroase şi umede.

În Ardeal se face primăvara ciorbă cu această plantă uneori în combinaţie cu vârfuri de urzici tinere atunci apărute. În acest fel este foarte eficient mai ales dacă se va consuma câteva zile la rând zilnic.

110GREP

Citrus decumana.

Compoziţie chimică: calciu, clor, cupru, magneziu, mangan, glucide puţine, fapt ce-l face util şi la diabet, protide, lipide, alcooluri, acizi, uleiuri esenţiale (limonenă, pinenă, citral), pectină în special în coajă, acid citric în cantitate destul de mare, licopenă, fenoli, flavonoidă, carotenoidă, sodiu, sulf vitaminele A,B1, B2, C, PP.

Proprietăţi: tonice, aperitive, digestiv, depurativ, drenor hepatic şi renal, antihemoragic, răcoritor, hipotensor.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni pulmonare, anorexii, artrită, avitaminoze, boli hepatice şi renale, boli neurologice, cancer, curăţirea organismului de toxine, gută, hemoragii, hipertensiune, infecţii intestinale, litiaze în special renale, dar şi cele biliare, obezitate, oboseală cronică, pletoră, reumatism, remineralizare, senescenţă.

Preparare:

-fruct în consum zilnic

-suc obţinut proaspăt şi consumat îndulcit eventual cu miere dacă nu aveţi diabet.

-coaja fiartă timp de 15 minute în 250 ml apă şi consumată dimineaţa la trezire.